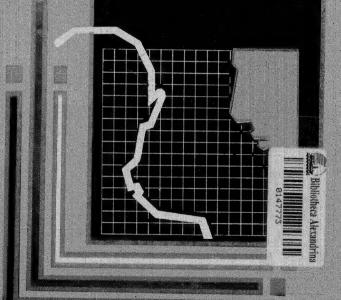
سممير شيخابي

طاقتك الكامنة

A STANTANT



# سلسلة الاختبارات لأنفسيّة



سكم يرسشيخاني

# طَاقَنْكُ الْكَامِنَة

عنزالدين

جميع الحقوق محفوظة على المالات ١٩٩٠ م

# تقديم

نحن لا نستخدم إلا عشرة بالمائة من قدرات دماغنا. ومع ذلك ، فإن في داخلنا كل الطاقات. وغالباً جداً ، نفتقر إلى الظروف ، فنقصر نجاحنا إما عن جهل أو عن انعدام ثقة ، على قدراتنا الشخصية . الحياة وسيلة. هائلة تنادي كل المستقبلات . وتتوقف علينا و دعوة الحظ » بتعبثة كل طاقاتنا المخبومة في صورة إيجابية عن أنفسنا . . .

إن غاية هذا الكتاب (القسم الأول منه هو من تأليف تارا دوبريه) هي مساعدتك على الكشف عن طاقاتك المختلفة، والطريقة المبتكرة التي تشغلها بها في حياتك اليومية. إن وضع حساب ختامي لطاقاتك الشخصية، واكتشاف كيفية استخدام خاصياتك التي كنت تعتقد أنك لا تملكها، وتنمية هذه الطاقات لكي يتسنى لك فيا بعد تفعيلها بصورة أكثر فعالية - تلك هي أهداف هذه السلسلة من الإختيارات والتارين العملية التي تكتلها.

إنك ستُدمَش إذ تكتشف كم أنت غني بالخاصيات ، وكيف أنك تستطيع حتى استخدام ما تسمّيه عيوبك ، بفعالية ، وكيف أن كل هذه الطاقات تؤلف كلاً متراسكا يكوّن شخصيتك .

وكذلك ، هذه مناسبة لبدء حموار مع ذاتك ، وإدراك لامحدودية الموسائل التي تتصرّف بها من أجمل اكتمالك الشخصي ، ونجاحك

إجتهاعياً . وليس من قبيل المصادفة أن تترك لناكل الشخصيات المشهورة سِيراً ذاتية تكشف لنا فيها كيف عبرًت عن مزاجها الحناص ، دونما التقيّد بهذه الصورة أو تلك ، مما يفرضه الأخرون أو تفرضه القوانين . . . ولانها فهمت أن كل نجاح يمر أولاً بمعرفة آلياتنا الداخلية ، وأنه انطلاقاً من هذه المعرفة ، يغدو كل شيء ممكناً .

إن هذا الكتاب وُضع من أجل أن تضع بياناً كاملاً بطاقـاتك الشخصية ، تستطيع أن تغرف منه على ممرّ المناسبات . استخدمها كها هي ، لتنطلق في اكتشاف ذاتك ، وتوسّع هكذا فرص النجاح والاكتـال الشخصي . . .

# القسم الأول

طاقاتك الكامنة

الإختبارات ، بالطبع ، ليست مطلقة . بوسعك ، بكل سهولة ، أن تغشّ وأنت تقـوم بها ، إذا ما رغبت ، ولكنك لن تخدع إلا نفسك بالنسبة إلى بعض الأسئلة ، ربما كان لديك انطباع بأنك لا ندري ما تجيب به لدى القراءة الأولى . تصوّر ، إذ ذاك ، ما يقرّب أكثر إليك الموقف المقترح ، وضع علامة على الإجابة التي تبدو أنها تطابق أكثر بصرّفك

من ناحية ثانية ، يكون الإختبار كاشفاً بقدر ما تجيب عنه بطريقة غريزية ، ودرنما التوقف للتفكير في السؤال ، والجواب الغريزي هو خالباً أكثر قربا من الحقيقة ، في نطاق عدم حسبانه . ومن هنا كان من المهم الإجابة عن كل الأسئلة ، دون العودة إلى الوراء ، ويأقـل ما أمكن من التفكير .

الحياة الاجتماعية

# طاقتك على التصرّف

غالباً ما اتفقى لك أن تساءلت عها تفعل في حالة معينة ، إن قدرتك على النصرّف هي ما سيحدد نجاحك ، ويتبح لك تحقيق مشاريعك ، والنجاح في حياتك الاجتهاعية . وكل واحد منا بحاجة إلى حالات خاصة لكم يصمّم على التصرّف . اكتشف في هذا الإختبار ما إذا كنت مؤهّلًا للتصرّف المباشر ، أو للتصرّف الاكثر تعفّلًا ، وما يبرّر تصرّفك .

أ\_ تتّخذ بسهولة القرارات المهمة ،
 ب\_ تفضّل انتظار نصيحة ،

١ \_ بصورة عامة :

ج ـ تكره إتخاذ القرارات المهمة . ٢ ـ تحدث حالة طارئة :

أ ـ تشعر بأنك مرهق قليلًا ، ب ـ تمسك الأمور بيدك ،

ح. تدرس بسرعة القضية قبل التصرّف .
 ٣ ـ عندما ينهني لك تسوية قضية مهمة :

أ\_ لا تقدّر هذا الوضع ،

ىپ ــ تقوم بذلك على أفضل وجه ، دونما سرور ، ـ -- جـ ـ تشعر بأنك مرتاح في هذا الوضع .

٤ ـ في حياتك البومية :
 أ ـ تحب قدراً لا بأس به من الروتين وغير المتوقع ،

ب ـ تفضّل الهدوء على كل شيء ، ج ـ ما تفضّله ، هو غير المتوقّع .

- ه \_ يقولون عنك ، هموماً :
- أ\_ إنك بالأحرى متسلط ،
- ب \_ إنك أحياناً متسلط ،
- ج \_ إنك لا تتمتع بسلطة كبيرة .
  - ٦ \_ عندما تباشر شيئاً تؤثره :
    - أ ينحك ذلك مرحاً ،
  - ب\_ عيل ذلك إلى إقلاقك ،
    - ج .. تقوم به بدقة .
    - ٧ ـ عندما تقوم بعمل محدّد :
    - أ\_ تجد صعوبة في إنجازه،
  - ب .. تنجزه لأنه ينبغي ذلك ،
    - ج ـ تنجزه دوماً .
  - ٨ عندما تنظم عملاً مع فريق :
    - أ\_ تشعر بالضيق الشديد ،
- بٍ ـ تشعر بالراحة بحسب العلاقات التي تقيمها مع أعضاء فريق العمل ،
  - ج \_ تجد دوماً صعوبات مع فريق العمل .
  - ٩ .. بالنسبة إليك ، الرجل النشيط يُحكم عليه من :
    - أ ـ خاصيات التاسك لديه ،
    - ب ـ خاصّيات الفعالية لديه ،
      - ج ـ خاصیات دیناهیه .

١٠ \_ أثت تقوم بتحقيق شيءٍ ما ، فيحدث ما يقطع مهمتك :

أ\_ذلك أمر لا تحتمله ،

بٍ ـ تتعاطى مع الأمر بفلسفة ،

ج ـ تتجاوز هذا الواقع ، لكي تواصل مهمتك بأفضل ما أمكن .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملاثم

الثالث	الثاني	الأول		
ج	<i>ب</i>	t	1	
ج 1		ب	۲	
1	ب	₹.	٣	
ب	ţ	ح ا	٤	
7	ب	Ť	٥	
ب • ر	₹.	ţ	٦	
ţ	ب ب	3	٧	
ح	ب	<u>ح</u> 1	٨	
ج 1		ب	٩	
t	ج ٻ	ح	1.	

#### □ إذا أنت حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

كنت تعرف أنك موهوب بالنسبة إلى التصرّف . إنه يشير فيك الحميّة ، ويمنحك أفضل ما في ذاتك . التصرّف يتيح لك تحقيق كل الأفكار ، وكل المشاريع التي يعج بها رأسك . ولأن غيّلتك تخلق دوما مشاريع جديدة ، فإنك تنشط إلى العمل . فإذا أنت لم تحقق هذه الأفكار فإنك لن تشعر بالارتياح . الإنصراف إلى العمل حافز ، بالنسبة إليك . إنه العامل المهم في نجاحك ، وينبغي لك ، بخاصة ، ألا تتوقف . حافظ على هذا المؤهل المهم الذي يجعل منك أمراً موهوباً ، قادراً على الإبداعات الكبرى ، مثلها أنت قادرً على الإنجازات اليومية .

هناك أمر واحد ينبغي تجنّبه: الوسواس. فعندما يتقّق لك أن تمرً بفترات لا يسعك معها الإنصراف إلى العمل، فإنك تميل إلى الغمّ ؛ يا للخسّارة، ذلك بأنه مهما يكن من أمر، فإن هلم الفترات لا تدوم. ولكي تتجنّب الوقوع فريسة الوسواس عندما يعوزك النشاط، ينبغي لك دوما أن تغتنم خطات الإستراحة هذه، وتعلم أنها لن تدوم، وتكتشف في أوقات الراحة هذه مباهج انعدام النشاط

في هذا الصدد ، قم باختبار انعـدام النشاط لكي تـرى كيف توازن بين الميل إلى النشاط والميل إلى عـدم النشاط .

ا الله الله على حدّ اتصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة نشاطك مهمة ، ولكنكُ بحاجة إلى عــددٍ من الأمور لكي

تعيشه كلياً: ينبغي لك أن تشعر بأنك في أحسن حالة ، وينبغي لك تقدير الأشخاص الذين تعصل معهم ، وينبغي أن تكسون مؤهباً للعمل . . . باختصار ، ليس ثمة أبسط من ذلك أ . . ومع ذلك ، عندما تتجمع الظروف ، فإنك ستبرز في العمل لأنك تباشره بكثير من الوضوح والنظام . إن قوتك على العمل تكمن في قدرتك الكبيرة على تنظيم عناصر عملك . أنت لا تندفع مطاطىء الرأس ، فأنت تعرف كيف تأمر ، وتوضّح ، ثم تمنح الدفع الذي يؤدي إلى عمل ناجح .

إذا ، فأنت تتمتع بتوازن جيد في طاقة نشاطك ، توازن يترجح بين التفكير وبدء التشغيل . وإذا أنت حرصت على عدم الإهتمام كثيراً بالظروف التي ينبغي لك التحرك فيها ، تستطيع أن تحسّن تماماً طاقمة نشاطك .

قم بالاختبار حول التنظيم الذي هو بالنسبة إليك الإختبار المعاكس فذا الاختبار .

□ إذا أنت ، حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تستخدم طاقة نشاطك أقل بما هو بوسعك . برجوعك إلى الوراء ، تود أن ترى الأشياء بطريقة هريضة ، شاملة قبل التحرك . لذا ، أنت غالباً ما تؤخر لحظة الإنصراف إلى العمل ، ربما لأنك تخثى إرتكاب حاقات بتصرفك يسرعة . من مصلحتك أن تنشط تواترك عندما تضطرك الظروف إلى العمل ، شرط أن تبطىء هذا التواتر عندما لا تعود مضطرا إلى العجلة . ويفهمك فهما أفضل كيف يعمل تواترك ، فإنك تفعّل بطريقة أفضل طاقة نشاطك .

قم باختبار طاقة استرداد الصحة لتفهم باستيعاب كلّي طريقة العمل في هذا الصدد .

# طاقتك على التكيف

أمستعد أنت لتقبّل الجدة أو الحداثة ؟ أم أنك ، في نسظر الملاصقين لك ، شخص مأخوذ بعاداته ؟ ألم تندم ، بعد فوات الأوان ، على أنك انجررت إلى بعض الحياقات ؟ ليس من السهل دائما التكيّف مع الطروف الجديدة ، وتغيير المهنة أو تبديل البلاد ؛ وسيتيح لك هذا الاختيار أن تحدّد طاقتك على « امتطاء التغيير » .

۱ ـ وضع جدید :

ا۔ یخیفك ،

ب ـ يثيرك ، ج ـ تنهض به بأهدأ صورة ممكنة .

0-4--6

٢ .. يعرَّفونك على غرباء جذَّابين :

ا ـ تتصرف طبيعيا ،

ب ـ تنطوي على نفسك ،

ج ـ ترغب في التعرّف عليهم أكثر.

٣ ـ في حياتك اليومية ، لديك :

أ\_ بعض العادات الروتينية ،

ب ـ عادات كثيرة ،

ج ـ عادات قليلة جداً .

٤ - يُقترح عليك نذوق ألوان طمام غريبة :

أ\_ تغتنم المناسبة ،

ب ـ تخشى أن تمرض ،

ج ـ لا تتحمّس البتة .

ه ـ تصل إلى بلد غير مشهور :

أ ـ تشعر بالغربة كثيراً ،

ب ـ تسر لاكتشافه ،

ج ـ تشعر بالراحة على الفور .

٣ ـ في ما يتعلّق بالتقاليد :

أ \_ أنت لست متعلّقاً بها البتة ،

ب\_ أنت متعلّق بها بشكل متوسط ،

ج ـ أنت متعلق بها كثيراً .

٧- تبدأ عطلتك بعيداً عن موطئك :

أ ـ تجد صعوبة في الإسترخاء ،

ب ـ ټسترخي فور وصولك ،

ج ـ تسترخي بعد مرور فترة من الوقت .

٨- أنت لا تحمل ساعة ، ويسألونك عن الوقت :

أ.. تعرف الوقت ،

ب ـ يتفق لك أن تعرف الوقت ،

ج ـ ليس لديك أي فكرة عن الوقت .

٩- يُفترح هليك مساء يوم جمعة أن تقفي ، على غير استعداد عطلة نهاية الأسبوع على
 د الكوت دازور ، دون أن تتكلف أي نفقات ;

أ سترفض ،

ب تتحمّس

ج ـ يغريك الاقتراح ، ولكنك تتردد .

١٠ .. في ما يتعلَّق بمبادئك :

أ\_ أنت تخلص لها عندما يحلو لك ذلك ،

ب\_ أنت تخلص لها دوماً ،

ج \_ أنت تخلص لها بصورة عامة .

١١ - أشياؤك المألوفة :

أ\_ لديك شيء أو شيئان مفضلان ،

ب. أنت لا تعلِّق أي أهمية على الأشياء ،

ج \_ أنت محاط دومًا بأشيائك المألوفة .

١٧ .. يمرُّ بك أصدقاء بغتة :

ا ـ أنت تحبّ ذلك ،

ب\_ أنت تكره ذلك ،

ج ـ انت تعجب بذلك بين آنٍ وآخر .

١٣ ـ تكلُّف تقديم عمل جديد :

أ\_ هذا ينعشك ،

ب\_ هذا يقلقك ،

ج .. هذا يثير اهتمامك .

١٤ ـ أنت تميل ، عموماً إلى :

أ\_ التحدُّث كثراً عن نفسك ،

بـ التحدُّث عن نفسك إلى صديق حميم أو صديقين ، وحسب ،
 جـ لا تتحدث مطلقاً عن نفسك .

١٥ ـ لو أمكنك اختيار طريقة حياتك :

أنه لاستأجرت مسكنا فسيحا لاستقبال أصدقائك ،

ب. لعشت مع أسرتك في الريف ،

ج ـ لبدّلت غالباً مكان إقامتك .

١٦ ـ بالنسبة إليك ، استقرار مشاعر الأخرين تجاهك ، هو :

أ .. مهم جدا ،

ب \_ تحس بدلك عندما يتبدّى ،

ج ـ لا تهتم بذلك أبدا .

	ود الملائم	أجوبتك في العم	بع علامة على
الثالث	الثاني	الأول	
t	ج	ب	١
	ج	ج َ	۲
ب	1	چ	٣
- ب	7	Ĺ	٤
T	ب	ह	٥
۶.	Ü	١٠٠ ١٠٠ ١٠٠	٦
). ), )d— ld—	רטיש אניאלינינים		٧
	ب پ	7	٨
ج ا	2	ب	٩
	ن م	ب ا	1.
~	1	U	11
E		ب	١٢
<u> </u>	ج ح	Ĺ	17"
Ļ	<u> </u>	1	18
ج	ب ا		10
י אא י יאי	1	3	17
ナ	ب	خ	1 1

### □ إذا أنت حصلت على حدّ أقصى من الأحوية في العمود الأول :

تنعم بحظ التكيّف بكثير من السرعة مع كل الحالات الجديدة . حتى أنه بالهسع القول إن للحالات الجديدة تأثيراً مؤاتياً لك ومنشطاً . لقد تكيّفت مع روتينك ، ولم تبذل أي جهد في هذا السبيل . ولكن ما يهمك بصورة خاصة ورئيسية هي ، بالضبط ، الأحداث التي تخرج عن إطار الروتين . فهنا تعطي أفضل ما في ذاتك . في الطارى ، أو غير المتوقّع ، بله في حالة الإستعجال . وتتأتى قدرتك على النكيف عن تحرّكك الكبر ، وليونتك . وإنك تحبّ اللعب مع هذه الليونة ، وتشعر بالراحة في ذلك ، وبوسعك أن تنمّي بذلك إبداعية تثير حماستك . ولكي تغيد جيداً من هذه القدرة ، ينبغي لك البحث في أكثر الأحيان ، عن الحالات غير المتوقّعة ، التي تضعك في هذه الظروف .

أنظر كيف يمكنك تقوية هذه الخاصّية مع اختبار طاقة الإنتهازية .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة تكيّفك مرتبطة ارتباطا وثيقاً بحرية اختيارك : أنت تتكيّف بسرعة مذهلة مع حالة وقع عليها اختيارك شخصياً ، في حين أنك تحتاج إلى وقت اطول بالنسبة إلى حالة لم تتخدها قط . في الواقع أنك إذا لم تستطع إختيار الحالة بنفسك ، تشعر بأن أحداثاً لا يمكن التحكّم بها تجتاحك . وهذا الشعور يكبح إذ ذاك طاقة تكيّفك . ذلك بأنك ترفض تتبل حالات محتومة . ومع ذلك ، في ظروف أخرى ، أنت تعرف جيدا كيف تتكيّف . يطرأ حدث غير متوقع ، فتتقبل حقيقته ، وتعرف إذ ذاك تمام كيف تتخلّف من التشنّع ، والاسترخاء لكي تجابه بنعومة .

بهذه الطريقة ذاتها ينبغي لـك التصرُّف عندما ترى أن الـوضع لا يلاثمك، ارجع إلى انتمرين المتعلق بالاسترخاء في نهاية هذا القسم من الكتاب

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

يقتضيك وقت طويل لكي تتكيّف مع وضع جديد . ينبغي لك اولاً

و التحسس " بالمحيط ، وبالناس ، وبالأشياء . قبل أن تحسّ بأنك مرتاح . إن قدرتك على التكيّف تُقاس بصورة خاصة بالوقت الذي تتمتع به للتكيّف . ولذا ، فأنت لست شخصاً ينجح في الطارىء أو غير المتوقع ، وه المرتجل " . ولكن ، لديك ميلاً ، مع ذلك ، إلى الهرب من الحلات الطارئة لأنها تقلقك . فأنت ، معها ، لا تشعر بالراحة . إنك تفضّل أكثر السيطرة على مجمعل الوضع بجمعك مسبقاً بين يديك كل العناص .

هناك نوع من النصلب يكبح جماح طاقة تكيفك . أنت متملّق ببعض العادات ، وبنمط معين من الحياة ، ومن هنا ، أنت نحتاج إلى وقت أطول للتكيف مع الجديد . ومن اللحظة التي يسعك فيها توفير هذا الوقت ، يمكنك تحقيق طاقتك على التكيف . إلا أنه من أجل ذلك ، يتحمّ عليك نسيان فكرة أنك تجمد صعوبة في التكيف ، لأن ما يكبح غالباً هو مجرد الفكرة عن الشيء وليس الشيء بحدّ ذاته .

أنظر الإختبار عن استرداد الصحة لكي تدرك تواترك .

### طاقتك الدينامية

الدينامية أو الفعالية تسير ، غالباً ، مع حب الحياة جنباً إلى جنب . ومع ذلك ، هناك صبيحات تكون رغبتك الـوحيدة فيهما ملازمة السرير وعدم القيام بشيء .

لكل منا طريقته في أن يكون فعالاً أو دينامياً ، ولنا أسبابنا الجميدة أو السيئة ، وأيامنا الحسنة أو السيئة ، وهنا ، كذلك ، كل شيء يتوقف على مزاجك .

اكتشف كيف تستخدم قدراتك الدينامية .

- ١ .. عادة ، أنت تحتاج إلى الإستراحة قبل القيام بأي همل :
  - ا ـ اجل ،
  - ب\_لا،
  - ج \_ الأمر يتوقف . . .
  - ٢٠ ـ مجرد عجابة المصاعب يميل إلى :
    - ا ـ حثك ،
- ب \_ جعلك تتخذ فسحة من الوقت للتفكير قبل كل قرار ،
  - ج \_ اكتئابك .
  - ٣ ـ أنت ، بالحرى ، من أنصار الإستيقاظ باكراً :
    - أ ـ أجل ،
    - ب\_ ليس دائماً ،
      - . Y E
    - إنت تحب النوم في ساعة متأخرة ;
      - 1-11
      - ب\_ أجل ،
      - ج ـ ٻين آنٍ وآخر .

٥ ـ كيف تتحمّل العدام النوم ؟

أ .. بصورة سيئة ، نهارك يفسد ،

ب ـ بصورة لا بأس بها إذا لم يتكرر ذلك ،

ج ـ بصورة جيدة إجمالًا .

٣ ـ هل أن العمل مع فريق يتيمع لك تجاوز حدودك المعادة ٢

أ ـ أجل ،

ب ـ لا ، على النقيض ،

ج ـ فقط عندما تكون على وفاق مع كل أعضاء الفريق .

٧ ـ هل أنت عصبي ؟

أ ـ لا ، أنت لا تتصرّف بدافع التحريض ،

ب ـ أنت تسيطر على الدوافع التي لا تقاوم ،

ج - أجل .

٨ - أنت واقف في قطار مزدحم بالركاب :

أ ـ تظل واقفاً حتى نهاية الرحلة :

ب ـ تفعل كل شيء لإيجاد مقعد ،

ج - تنتظر حتى ينهض أحدهم لكي تسأله عيّا إذ كان بـوسعك احتـلال مقعده بضم لحظات .

٩ - هل تبتهج إذا تُرضت عليك مهنة تختلف كلياً عن مهنتك ومرتّبها أفضل؟

ا۔ اُجل ، لن تتردد ،

ب ـ لا ، لكي لا تعدَّل عاداتك ،

ج ـ هذا يتطلب تفكيراً .

١٠ . إذا كان لديك مشروع عزيز عليك ، ماذا يحدث؟

ا .. تفعل كل شيء لكي تحققه ،

ب\_ تجد صعوبات في تجسيده ،

ج \_ تدرس ملياً كيف يسعك تحقيقه .

١١ \_ أتملِّق أهمية كبيرة على فعاليتك الشخصية ؟

ا ـ اجل ،

ب إلى حدّ ما ،

ج ـ تميل إلى الشك في فعاليتك .

١٢ .. أتحبُّ أن يحذو الآخرون حذوك ، سواء في الحياة الإجتماعية أو المعاطفية ؟

أ...أجل،

ب لا ، هذا ليس من طبعك ،

ج \_ تحب أن يحدث لك ذلك .

۱۳ ـ تعتبر لحظات استراحتك مثل :

أ\_ طريقة لتحضير نفسك للعمل ،

ب\_ لحظات ضرورية ،

ج ـ لحظات تميزة ، ولكنها ، هيهات ، نادرة جداً .

١٤ \_ ماذا يخطر ببالك إذا كان لديك فترة ثيانية أيام حرة ؟

 أ\_ ثبانية أيام من الراحة النامة على شاطىء البحر متخففاً من أي مسؤولية ،

ب\_ لقاء أشخاص الإهتمام يحملون جديدا إلى عالمك ،

ج ـ القيام برحلة ممتد. .

١٥ .. ما هو موقفك بالنسبة إلى العمل؟

أ\_ لا تتصور حياتك بلا عمل ،

ب ـ لا تتصوّر العمل إلا إذا تأكدت من الحصول على نتيجة ،

ج ـ قليل من العمل يلائمك ، كثير منه يرهقك .

١٦ \_ إذا تخيّلت ، وأنت مغمض العينين ، جداراً يسدّ الطريق :

أ\_ تجد على الفور وسيلة لاجتيازه ؟

ب ـ تحاول إيجاد الوسيلة للدوران حوله ،

ج \_ تتساءًل لماذا هو هناك .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
1		ح	1
ţ	ب	U U U U I I I I I I	۲
1	ب	2	٣
ج	ب	Í	٤
ج	t	ب	٥
1	ج	ب	٦
ب	ج	1	۲ ۷
ج	ب	1	٨
ا الم ن الم ت	ج	ب	٩
ţ	ب	ح	1.
f	ج	ب	11
ب	1	ج	1 T
ب	ج	t	14
ب ب	יא אי איי יל אי יל איי איי אי	ه از مان از ان از	3.1
ب	f	7.	10

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

إن قدرتك على الدينامية غير عادية . في كل حالة تتصرف بعمل الغاية منه التأثير على هذه الحالة . وليس العمل في حدد ذاته هو الذي يدفعك ، إن التأثير الذي قد تمارسه على الأحداث هو الذي يدفعك . فالتعب لا يخيفك (إنك من أولئك اللين يستردون الصحة بسرعة ، أنظر الإختبار حول طاقة استرداد الصحة ) . إن العالم الخارجي ، والأشخاص المحيطين بك ، والأمور التي يجب تحقيقها ـ كل ذلك محركات قوتك أو حيويتك .

إن طاقة ديناميتك تتيح لك أن تكون على اتصال مباشر بـأحداث حياتك . تودّ قبل أي شيء أن تكون مسؤولاً عن ذاتك وعن أفعـالك . إذاً ، فأنت تضم ديناميتك في خدمة هذا المطمح .

حذار شيئاً واحداً: « فغ الهرب إلى الأمام ». فالأشخاص المايي يتمتعون بطاقة الدينامية ، معرَّضون أحياناً لتجاوز الحاضر بأسرع مما هـ و متوقّع ، مندفعين دوماً نحو المستقبل ، نحو « الأمام » ، لكائهم يفرّون من أهمية الوقت الذي يحرّ . قم باختبار طاقة الإصغاء إلى ذاتك لتنبينٌ كيف يتمّ توازنك .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن طاقة ديناميتك تابعة لحالتك النفسية . فبقدر ما تشعر بمأنك .دينامي في حالة تلائمك ، تنخفض هذه الحيوية إذا لم تكن أحساسيسك

## متوافقة مع الواقع .

إداً ، ينبغي لك أن تؤثر على مشاعرك إذا رغبت في تفوية طاقتك الدينامية .

إن حيويتك تتبع بشكل طبيعي غاماً الحركة إذا ما شعرت أنك متفق مع ذاتك ، والتمرين على السيطرة على الإنفعالات ينبغي أن يكون مفيداً لك .

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

بعض الحياء أو الخجل بحول دون أن تعيش طاقة ديناميتك حسبها تريد وتشتهي . هل أن الحجل بالنسبة إليك وإلى الأخرين ، أو انطباع و ما الفائدة ، ما يكبحك ؟ . . مهها يكن من أمر ، بوسعك العمل بردود أعلى . كيف ؟ بمجرد أن تقرّر بكل سهولة أن باستطاعتك أن تفعل أكثر بما تفعل . إن نوع الإرهاق الذي يكبحك غالباً متأت من ذهنيتك ، وهو ليس حقيقة جسدية ، بل إنه وضع تتبناه نهائيا . ومن المؤسف حقا الأ تحتى نفسك بنفسك ؛ مثال ذلك أن تجهد دوما لرؤية الأوضاع من زاوية أخرى غير الزاوية المعتادة . أتحس بأنك لا مبالي ، غير ميال كثيراً إلى التورط ؟ أعكس الوضع . أدرس بانتباه كل ما يعرض لك . إن زاوية نظر جديدة ستختك . أنظر كيف تعمل طاقتك على التعبير والتهادين المتعلقة بها .

# طاقتك على التنظيم

التنظيم هو خـاصة رئيسية في النجاح الإجتماعي . ولكن البعض منظّمون في النظام ، وآخرون منظّمون في الفوضى ـ على مـا يقولـون . هنا ، أيضاً ، لكل واحد أسلوبه ، وله معاذيره أيضاً .

كيف تنظُّم نفسك ، هـوذا هدف الاختبار التالي .

- ١ ـ لك ميل إلى :
- أ\_ الغرق في التفاصيل ،
- ب\_ الإهنام بالتفاصيل ،
- ج ـ اعتبار التفاصيل ثانوية .
- ٧ ـ لم تنجز عملا ما في الوقت والساعة المحددين :
- أ\_ بقلقك ذلك .
- ب\_ تبذل جهدك للإسراع للانتهاء على الرغم من كل شيء ،
  - ج ــ تنظر إلى الأمر نظرة فلسفية .
    - ٣ ـ هل أنت من أولئك الذين :
    - أ ـ يقومون ببريدهم شيئاً فشيئاً ، بلا مشاكل ،
    - ب ـ يؤجّلون بريدهم ، ثم يتخلصون منه دفعة واحدة ،
      - ج ـ يحتاجون إلى وقت، كثير لكى يجعلوا بريدهم تاماً .
        - ٤ أنت تبدأ ترتيبا كبيراً :

          - أ\_ إنها مهمة مضنية حقاً ،
          - ب ـ تضع أسلوباً لكي تسرع في ذلك ،
            - ج ـ تباشر العمل بالترتيب ، منهجياً .

ه . منزلك على الأصح :

أ ـ مشوَّش ،

ب .. على الأصح مرتب جيدا ،

ج ـ مرّتب تماماً على ما يبدو لك .

٦ . ينيغي لك العمل بالتعاون مع أحدهم :

أ ـ هذا الأمر لا يشكل لك أي مشكلة ،

ب ـ تحبّ ذلك ،

ج ـ ترضى بذلك بجهد .

٧ - ينبغي لك إسناد أمر تنظيم منزلك إلى شخص غريب :

أ\_ هذه الفكرة تروقك ،

ب ـ تعطيه كل التعليبات لأنك حدر ،

ج ـ هذه الفكرة لا تسرّك البتة .

٨ ـ أنت مدعو إلى السهرة :

أ ـ أنت دوماً جاهز قبل الموعد المحدد،

ب ـ تكون جاهزاً في الموعد المحدد ، بلا أي مشكلة ،

ج ـ يضطر الأخرون دوماً إلى انتظارك .

٩ - ينبغي لك إيجاد مبرد للأظافر (أي أداة صغيرة أخرى) في حقائبك
 أ ـ تعلم دوماً أين هو ،

ب- تنتهى إلى العثور عليه بعد التفكير الطويل ،

ج - ليس لديك أدن فكرة عن المكان الذي يمكن أن يوجد فيه .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
1	ب	ح	1
Ť	<b>ب</b>	ج 1·	۲
5	ب	ţ-	٣
Ę.	ىب	ج	٤
1	ب	ج ،	٥
f	ح	ٻ	7
Ť	ج ب	ج ب	٧
ح	j		٨
<u>ج</u> ب	.1	ح	٩

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوية في العمل الأول :

أنت اعتدت على تقرير الأمزر تدريجيا تبعاً للأحداث. وأنت تشعر دوماً بأنك قادر على بجابة آلاف التفاصيل الدقيقة المتعلقة بالتنظيم ، ومع ذلك ، عندما تجابة بها ، يتبين لك أنك لا تتمتع ، بالضرورة ، بالتكنيك الفعال لتسويتها . من جهة أخرى ، التنظيم لا يستهويك . إنك تفضر استثيار طاقتك في بجالي آخر ، كالإبداع ، مثلاً . بوسعك تنمية طاقة تنظيمك في معرفتك كيف تكون مبدعاً في التنظيم . أنظر الإختبار حول طاقة الإبداع .

#### ا إذا حصلت على حدّ أقصى من الإجابة في العمود الثاني :

أنت ترغب في أن يكون لك حسّ التنظيم . أنت تحرص على ألاً تُحتِّنك التفاصيل . تريد دوماً العمل بنظام . وهذه الدقة تخدعك أحياناً ، لانه يتفق أن تقضي وقتاً طويلاً في إنجاز الأمور التي لا تتطلب، ظاهرياً ، كل ذلك الوقت .

أنت تتجه مباشرة إلى عنـاصر التنظيم الكـبرى ، دون أن تشغـل نفسك بالتفاصيل . وهنا نقطة الضعف فيك ، ذلك بأن زاوية رؤياك هي أحياناً أوسع بالنسبة إلى المهمة المقترحة .

يتبغي لك دوماً أن تتساءًل عندما تكون القضية ذات علاقة بالتنظيم عيا إذا كنت واجهت الأمر من زاوية حسنة ، وإذا لم تكن « تبالغ » في ذلك . قم بالإختبار حول. طاقتك على التحليل الذي يتيح لك معرفة كيف يتوازن حسّك التحليلي مع حسّك التنظيمي .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

إن حسك التنظيمي أمر شخصي جداً. كل شيء يسبر على خير ما يرام ما دام بوسعك التحرك كما تود وترغب تماماً. ولكن إذا ما اضطررت إلى تقديم حسابات إلى الأخرين، وأسوأ من ذلك، إذا عملت مع فريق، فإن تنظيمك يعاني من ذلك. وعلى الفور، تلجأ إلى أسلوبك الحناص عندما تضطر إلى تنظيم أمر ما. ولست ممن يتقبلون الأخذ بالأنظمة الموضوعة. أنت تنظيم بسرعة مملة، دونما تفكير. ذلك بأن تنظيمك إذا كان ينبغي أن يمرّ عبر التفكير، فإن ذلك يكبحك ويقطع إلهامك. ولذا ليس بالوسع نصحك للإستصرار في ذلك، آخدين بعن الإعتبار اكثر، وحسب، مجمل المعطيات الخارجية. إهتم بالإعتبار حول طاقتك على المنطق الذي هو بالنسبة إليك مكمل لهذا الإختبار.

## طاقتك على استرداد الصحة

للحياة تواتر ، النهارات والليالي تتناوب وتتعاقب . ولكل كائن حي أيضاً تواتر . هناك لحظات للعمل ، ولحظات للإسترخا هل است تعي اللحفظة التي ينبغي لك فيهما استرداد الصححة ، وتعرف وسائلك المميزة لإعادة شحن ذاتك ، جسدياً وأدبياً ؛ وهمل أنت قادر علم التوقف للإشراف على الوضع بمجمله عندما تجد نفسك وسط دينامية وضع ما ؟

بالمختصر ، هل تعرف تواترك ؟ هوذا ما سيُطالعك عليـه هـذا الإختبار .  1 ـ عقب رحلة جوية استفرقت ست ساعات ، تصل إلى قارة أخرى ، وإلى مدينة غريبة :

أ\_ تكون رغبتك الوحيدة النوم لاسترداد الصحة ،

ب\_ تبترد ، ثم تنطلق على الفور لاستكشاف معالم المدينة ،

ج ـ تحتاج إلى النوم ساعتين أو ثلاث ساعات ، قبل أن تحسّ بالرغبة في الحروج .

٢ \_ عقب مجهود جسياني ، ماذا مجدث ؟

!.. تتطلّب ثانية منه بحجة أن ذلك مفيد ذلك ،

ب. توفر لنفسك فترة راحة للإنطلاق مجددا بنشاط!

ج .. تنهار ، ولا تعود تتحرك طوال يومك .

٣ .. ما هي أفضل ساعات تومك ؟

أ ـ قبل منتصف الليل ،

ب ـ بعد منتصف الليل ،

ج ـ بلا رأى .

٤ - خلال النجار ، إذا شعرت بالتعب ، ما هي أفضل طرق استردادك ٢
 أ ـ تدخين سيكار ، أو إحتساء فنجان قهوة ،

ب ـ قليل من التبرّج ، والماء المنعش ،

ج\_ـ تنتظر بفارغ صبر لحظة ذهابك إلى السرير ، لأنك لا تعرف أي وسيلة يمكن أن تساعدك .

ه ـ هل أن الافتقار إلى النوم ، يدفعك إلى :

أد الأكل أكثر من المعتاد ؟

ب - الإفراط في الشراب ؟

ج ـ ملء جوفك بالقهوة ؟

٣ - إذا كان بوسعك اختيار تواتر في العمل يطابق تماماً حاجاتك ، ماذا تختار ؟

أ ـ العمل ٨ ساعات في اليوم ، والتمتع بالحرية في عطلة نهاية الأسبوع .

ب ـ العمل عشر ساعات يومياً خلال أربعة أيام ، مع ثلاثة أيام راحة ،

ج - العمل بالصادفة ، بحدّة .

٧ ـ إذا اضطررت إلى بذل مجهود استثنائي خلال بضمة أيام ، فيا هو ردّ فعلك ؟

أ\_ تتأهب لذلك مسبقاً ،

ب ـ تندفع منخفض الرأس وأنت واثق من أنك ستصمد ،

ج ـ ترتاح تحسّباً للحا المجهود ,

٨ - ما هي بالنسبة إليك ، أفضل صبيل إلى إسترخائك ؟

أ- الإنفراد مع كتاب جيَّد ، وحيداً في غرفتك ،

ب - تحيط نفسك بأصدقاء لطيفين ،

ج - تتفجّر جسدياً في لعبة رياضية .

٩ ـ عندما تشمر بالإرهاق :

أ ـ تخدع نفسك وتُجهدها في زيادة تواتراتك ،

ب\_ تدع نفسك وسأنها ،

ج ـ تستمر كما لو أن شيئًا لم يكن .

١٠ ـ هل تحسّ بالحاجة إلى قطع الإتصال بالعالم الخارجي ؟

ا۔ اجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ بين وقتٍ وآخر .

١١ ـ إذا وجدت نفسك وسط حشدٍ ما ، هل تستطيع :

أ\_ التجرُّد من الناس المحيطين بك ؟

ب\_ الإختلاط بالحشد ، والإنضام إليه ؟

ج - الآنحب الحشد؟

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملاثم .

الثالد	الثاني	الأول	
ا ال		Ť	١
<del>ب</del>	ت ا	tr	۲
ج	1	ب	٣
1	ح	∸ل بر لی لی .( ب	٤
	ح ا	ج	٥
- الم الم الم	1	ح	٦
1	ح	ب	٧
<del>ب</del>	1	ج	٨
5	٦.٠ - ١.٠	1	٩
Œ	Ī	<u>ب</u>	1.
1	ح	ب ب	11

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

توائرك بـطيء ، وتحتاج إلى « النفث » عقب بـذل أي مجهود لكي تستعيد راحتك .

إذا كان ينبغي لك بذل الجهود بطريقة جادة ومتواصلة ، تلاحظ النخفاضات في الحيوية ، وينشأ تعب مفاجىء ، يقطع عليك امكاناتك . إنك مقاوم مثل أي امرىء آخر ، ولكنك بحاجة كلية إلى معرفة كيف تتدبر أمرك ، حتى ولو ببضع دقائق من الإسترخاء لحيظة إحساسك بالتعب .

إذا أنت عرفت كيف تتقبّل هذا الإسترخاء ، أمكنك الإنطلاق بعد ذلك بقوة ، والإحتيال الطويل . إسهر . إذا ، على الإصغاء بطريقة أفضل إلى ما يمليه عليك جسدك ، ولا تحسب ذلك كسلاً . على النقيض ، لكي تعمل على أفضل وجه بواسطة إمكاناتك ، تمتاج إلى فترات هدوء ، وعزلة ، وتوقّف ، لأنك من هنا تستمدّ طاقتك .

قم بصورة خاصة ، بالاختبار حول طاقمة الإصغاء إلى ذاتك .

□ إذا حصلت على حدّ أتمى من الأجوبة في العمود الثاني:

إنك تستعيد صحتك بسرعة كبيرة ، ويوسعك بذل مجهود متواصل وحادً دونما أي مشكلة ، أنت نشيط ، ولا تحبّ الإنسحاب ، .

إلَّا أنك تميل إلى إرغام نفسك على بذل المجهود ، والإفراط فيه .

ذلك بأنك لا تود أن تقرّ بالتعب أو تشعر به، حتى عندما يكون التعب مشروعاً تماماً عقب كل مجهود تبذله . تقبّل حاجاتك إلى الراحة دون أن تشعر بالغيظ . إنها ضرورية لك ، الأنك إذا ما رفضت أن تسترخي ، غدوت عرضة لتعب مفاجىء ليس سوى مظهر مين مظاهر جسدك المنهك . وانظر بانتباء الإختبار حول طاقة انعدام النشاط .

#### إذا حصلت على حدُّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت قدوة من قوى الطبيعة ، وتستعيد نشاطك بسرعة مذهلة . البطالة ترهقك أكثر من العمل . فمن العمل تستمد موارد طاقتك . ولذا استرداد الصحة يتم طبيعيا لديك ، حتى دون أن تفكر في ذلك . إن دافعاً خارجياً (شيء مستحدث ، أو عمل غير متبوقًع ، أنس ستعرف إليهم ، بلاد للإستكشاف إلغ . . . ) يمنحك حيوية . إذا عرفت كيف «تصغي » إلى نفسك ، وتندفع كيا يحلو لك ، استطعت الإستمرار طويلاً في قوة اندفاعك . أنت من الأشخاص القلة الذين بالوسع نصحهم بعدم إكراه أنفسهم على الراحة . على العكس ، يتحتم عليك الإصغاء إلى ما يمن عير إسراع تمر بالوسائل غير المراح تمر بالوسائل غير المراح تمر بالوسائل غير المراح مسافة الف متر ممتازين لكي تستعيد قوتك عقب يوم موهق ) فلا تعدلها : فيا دمت مقتنعاً بأنها تلاثمك ، فلذلك لأنها حسنة بالنسبة إليك .

## طاقتك على الاتصال

معرفة الإتصال ، والشعور بالراحة مع غتلف الأشخاص، والوقبوع على ما ينبغي قوله في الوقت المناسب. حل ذلك بمنحك الكثير من . مؤهملات النجاح في اللعبة الإجتماعية . ولكن ذلك يخدمك كمذلك في حياتك الخاصة . الإتصال ، هو المشاركة أو التبادل ، ومعرفة مشاطرة وجهة نظرك ووجهة نظر الأخرين للوصول إلى تسوية .

بهذا الإختبار، إكتشف قدرتك على الإتصال وعلى حلّ النزاهات.

- ١ ـ لديك شيء مهم تودُّ التعبير عنه :
- أ ـ تجد صعوبة في إيجاد الكليات الصحيحة ،
  - ب \_ تختار كل كلمة بعناية ،
  - . خ ـ تحبّ التعبير عيا تحسّ به .
  - ٢ ـ إذا التقيت شخصاً تجده سمجاً :
  - أ ـ تجد صعوبة كبيرة في الشعور بالراحة ،
    - ب ـ لا تهتم به البتة ،
- ج تدع جانباً إنطباعك السلبي الأول ، وتحاول أن تكتشف فيه ، مع ذلك ، يعض المزايا .
  - ٣ أمام رئيس أعلى منك درجة في العمل ، هل تميل إلى ؟
    - أ فقدان قدراتك ،
    - ب ضبط النفس للتعبير بصورة طبيعية ،
    - ج ـ قول ما لديك دونما خضوع ولا تحدّ .
  - عندما تضطر إلى الكلام أمام جمهور ، كيف تشعر ؟
    - أ ـ بالإرتياح وبالسرور للقيام بذلك ،
  - · ب ـ بالإرتباك ، بالحري ، ولكن دون إظهار ذلك ،

ج ـ تحسّ بعدم الإرتياح البتة .

۵ ـ عندما نشدّم تعليات إلى شخص وضعه الإجتباعي أدى من وضعك ، كيف تتصرف ؟

] \_ تكون متحفظاً جدا ، ولكن شديد التهذيب ،

ب ـ تبقى طبيعيا ،

ج \_ تشعر بأنك مذنب بعض الشيء .

٣ ـ هل أنت عموماً ٢

ا\_ سكوت ، بالأحرى ،

ب .. مهذار ، بالأحرى ،

ج ـ ثرثار نوعاً ما ، بحسب المخاطبين الذين تحدّثهم وتتوجه إليهم .

٧ ـ إذا رغبت في الحصول على شيء :

أ\_ تحاول عرض الأمور بصورة إيجابية ،

ب ـ تنتظر حتى يُقدُّم إليك عرض ،

ج \_ تحاول أولاً طرق الموضوع بطريقة ملتوية .

٨ ـ عندما كنت يعد صغيراً :

أ ـ كنت تحبّ رواية حكايات الجنّ إلى رفاقك الصغار،

ب ـ كنت تفضّل أن يسردها أحدهم ،

ج \_ كنت تفضّل مطالعة الحكايات في الكتب .

٩ ـ عندما تتبادل مع أحدهم أحاديث شخصية :

أ\_ وجود شخص ثالث يحول دون التحدُّث بحسب رغبتك ،

ب.. وجود الشخص الثالث لا يزعجك ،

ج. إذا كان وجود الشخص الثالث يزعجك ، فإنك تتدسر أمر انهم ان. هذا الشخص الثالث .

١٠ ـ هل تفضّل

أ.. السياع على الكلام ،

ب - الكلام على السماع ،

ج ـ تـوازناً جيداً بين الإثنين .

١١ ـ هل يتفق لك خالباً أن يتكون لديك الإنطباع المضني بأنك لا تعرف كيف تعبر
 عما يجول في قرارة تفكرك ؟

١ - أجل ،

· Y - -

ج ـ بين آنِ وآخر .

١٧ ـ إذا وجدت نفسك في وضع طلب عمل كيف تتصرُّف؟

أ- تكون جهزت منهج سيرتك ومؤهلاتك ، وتعرف ما تقول ه لكي تكون .
 مقنعا ،

ب - تجد صعوبة في تقديم نفسك في أحسن حال ،

ج ـ يحقّك: الوضع ، وتُظهر أنك مقنع .

١٣ - إذا كانت لديك مشكلة تقلقك ، فهل قيل إلى أن :

أ ـ تُسرّ بهنا إلى أفضل أصدقائك ، ظنا منك أن هذا بوسعه دوماً الساعدة ؟

ب \_ تحتفظلا بها سرا ؟

١٤ ـ عندما لا يروقك شخص ما :

أ ـ تحرد ،

ب ـ تبدي رأيك بصراحة ،

ج ـ تنتظر حتى توضح الأمر فيها بعد .

١٥ ـ أنت تفضّل :

أ ـ الألعاب الإجتماعية بين آنٍ وآخر ،

ب. الكلمات المتقاطعة أو لعبة منفردة ،

ج ـ تنظّم بنفسك الألعاب عندما تكون برفقة الأصدقاء .

	ود الملائم	اجوبتك في العم	علامة على أ	نبع
الثالث	الثاني	الأول		
3	ئي	5	1.	
1	ب	T.	۲	
×	ب	£	7"	
		ī	4	

*	ب	2.	٣
₹.	ب	4	**************************************
E.'	li li	ų	٥
Ī	ত্র	نجر	7
ب	×	ř	٠٧
7	ب	Ť	٨
Ĩ	t.	ب	٩
ţ	 ب	€.	1.
1	Z	ب	11
بب	Ĩ	E.	١٢
بُ	21	Ť	14
ţ	#	<del>ب</del>	۱٤
x did- ) R j-j;	・・・ とく とく などく	ري در ساري در سامت پې در سامت	10

## □ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الأول:

أنت تعلَق أهمية كبيرة على الاتصنال الجيّد فيها بينك وبين الآخرين . الديك الكثير تودّ قوله ، وتحرص على القيام بذلك بنجاح . بالنسبة إليك ، الاتصال يتمّ سواء بالكلام ، أو بالحركة ، أو بالتعبير ، أو بالعمل المشترك ، أو بتحقيق المشاريم .

إن معرفتك ذاتك تتمّ كذلك بالنسبة إليك ، بمعرفة الآخرين لها . المشاطرة هي شعارك ، والسهولسة في الإتصال تمنحك قوة كبيرة وبعض النفوذ على الآخرين .

# □ إذا حصلت على حلَّة أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت منطوعل نفسك كفاية ، ويتفق لك أحياناً أن تجهل كيف السيل إلى الخروج من هذا الانطواء . بوسعك الاتصال بيسر عندما تكون فوق « أرض » مألوفة ، أو عندسا تمتلك ، في الأساس ، كل عناصر الوضع . ولكن إذا ما شعرت بأنك تنقصت قليلاً ، فإنك تتقوقع . وإدراكا منك لذلك ، فإنك تستسلم سلفا إلى ما كان بوسعك تجبه . يا للخسارة ، ذلك بأن طاقة الاتصال لديك يمكن أن تتحقق غالباً جداً . يكفي ، ربما ، أن تمنح نفسك المثقة عندما تشعر أنك لا تتصل مثلاً يسعك ، متذكراً ، مثلاً ، خظة ما بدوت فيها لامعاً ، ومرتاحاً . ذلك بأن عبر لقتك الشخصية بنفسك ير قنك في الاتصال . ارجع إلى التهارين في المعبر التي تجدها في بهايه هذا القسم .

## □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث:

أنت تهتم بنفسك أكثر من اهتهامك بالآخرين ، ولـذا ، فأنت ، ولا ريب ، لا تحقق كثيراً طاقتـك على الإنصنال . أنت لا تتمتع بالسهولـة في الكـلام ، وتنطوي عـل نفسـك بسرعـة إذا أحسست أنـك لا تُسمع ولا يُصخى إليك . وكدلك ، تميل إلى الانطواء كثيراً عـلى نفسك ، وإلى التـالم لتحسين طاقتك على الاتصال، يتحتّم عليك أن تبدل الجهد الضروري. خض غيار الحديث أكثر مما اعتدت. تلخل، ارتجل، اهتم بالآخرين، شارك في حوارهم. هذا يتطلّب منك جهدا، ولكنك ستجد فيه متجة، لانك، في الحقيقة، لا تطلب سوى الاتصال بطريقة أفضل. قم بانتباه بالإختبار حول طاقة التعبير والتيارين المتعلقة بذلك.

## طاقتك الإنتهازية

الإنتهازية هي القدرة على الإفادة من أقل المناسبات ، واستثبار كل الحيالات لمصلحة المره . وكون المره انتهازياً كثيراً ، همو غالباً إنعدام للإستمرار في الأحاديث والأعمال . وعدم كون المره انتهازياً كفاية ، همو انعدام للإبتكار ، والتكيف مع المظروف . وكون المره انتهازياً بصورة طبيعة ، هو التمتع بالطاقة على قطع المشاغل والنشاطات الجارية لاغتنام المناسبات المحتملة .

لكي تكتشف كيف تعمل طاقتك الإنتهازية ، قم بالإختبار التالي ، وأشر بعلامة إلى الاسئلة ٧ أو ٨ أو ٩ التي تمسّك بصورة خاصة من بين الأسئلة الثلاثة والعشرين التالية .

- ١ ـ تصل إلى مأدبة غداء ، فتلحظ بسرعة كبيرة الشخص الذي يمكن أن يكون
   لك منه قائدة على الصعيد الإجتماعي .
  - ٢ ـ يحسبونك شخصاً آخر . تستغلُّ ذلك لكي وتُفتح لك الأبواب ٤ .
    - ۳ ـ أنت صيور .
    - ٤ ـ تبديل الرأي لا يجملك تشعر بالإثم .
       أنت تكره تفويت مناسبة مهمة .
- تصل إلى مواصيد لقاء عملية أو غرامية دون أن تفكر سلفاً بالضبط في ما
   ستقوله .
  - ٧ توافق بسهولة على أفكار لينت أفكارك . ي
  - ٨ ـ بوسعك سحب أقوالك ما دام ليس لديك إلا قول واحد .
    - ٩ ـ بعيد عن العينين بعيد عن القلب . ﴿
      - ١٠ ـ تؤكد غالباً أنك لست إنتهازياً .
    - ١١ ـ الغاية تبرر الواسطة .
    - ١٢ . أربعة أشخاص زيادة إلى المائدة أمر لا يزعجك في شيء
      - ١٣ ـ من يذهب إلى الصيد يفقد محله
      - ١٤ أنت لا تسمع مطلقاً إلا بأذن واحدة .
  - ١٥ ـ بوسعك تأجيل عملية ترغب فيها كثيرًا فترة طويلة لتتفيذها في ظروف ألمضل .

- ١٩ يشدمون إليك مكانين بدلًا من مكانك ، فتأخذ الإثنين .
- ١٧ \_ غالبًا ما تقول/اللآخر : « ما دمت واقفة ، افتتم الفرصة لشراء السكاير لي . ،
  - ١٨ ؞ تنزع خاتم الزواج من إصبعك في كل مرة تفادر فيها منزلك .
  - ١٩ .. تردد « لقد سبق وقلت لك ذلك » في كل مرة يعلن لك أحد شيئاً ما .
    - ٧٠ ـ عصفور في اليد.خير من عشرة على الشجرة .
    - ٧١ \_ تعرف كيف تستثمر خصائص الأخرين ، والأفادة من عيوبهم .
      - ٣٧ \_ تحبّ لقاء أناس يختلفون عنك كثيراً .
        - ٣٧ ـ لا جدوى من التقلُّب والتغيُّر .

أنت لا تتمتع ، وحسب ، بقدر كبير من طاقة الإنتهازية ، بل إنك عققها في حياتك اليومية . تُشغف بكل الحالات التي يمكن أن تخدم مصالحك إلى أبعد حدّ . ولست تخشى التلاعب بالاخرين بذكاء إذا اقتضت الحاجة . ذهنك دوما متيقظ ، ومتحرّك ، وقادر على الإسترعاب في اللحظة ، عمل الوضع ، والتكيّف معه على أفضل ما يمكن بالنسبة إلى مصلحتك .

العقبة الوجيدة بالنسبة إليك متأتية عن هذه الليونة الكبيرة جداً . أنت «موصول» كثيراً بالآخرين ، وليس بذاتك كفاية . لذا فإن هناك بعض الركام في طريقة تصرُّفك . ونجرورك بسرعة فائقة من إستراتيجية إلى أخرى ، تتعرض إلى خيطر الإضرار بصورتك المميَّزة ، ولا سيا عدم وجودك فيها شخصياً .

لكي تقيم التوازن لجهة انتهازية أقـلُ ، يمكنك بكـل بساطـة إقناع نفسك بأن ليس كل شيء كرّس من أجل « الحدمة » ، وأن بوسمك أحياناً منح نفسك ألسرور بأن تخشى الآخرين دونما قصد .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقة انعدام النشاط .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوية عن الجمل : ٣ ، ٩ ، ١٠ ، ١٥ ، ١٥ ، ١٥ ، ١٥ . ١٠ . ١٩

تعـرف النجاح والفشــل مس اطريقــة تحقيق إنتهازيتــك إن طاقتــك. الإنتهازية هي «طبيعية » تماماً ، ولكنك لا تستخدمها دوماً كها يسعك .

طاقتك الإنتهازية لا تتجلّى إلا في الحالات أو مع الأشخاص الذين ليسوا مشكلة بالنسبة إليك . ثمة نوع من الخجل ، يكبحك أحياناً ، فيسدّ عليك سبيل التحرك . وما دمت لا تضبط هذا الحجمل المفاجىء ، فإنك تكون أحيانا الإنطباع بأنك مشلول .

لتنمية طاقتك ، تستطيع أن تحاول أن تعرف حقا لماذا يسدّ طريقك بعض الحالات (القنق ، الإنطباع بأنك أدل من الاخرين ، والإنطباع بأنك أدل من الاخرين ، والإنطباع بأنك لست على المستوى المطلوب بالنسبة إلى بعض الأشخاص ، إلخ ) . إن فهم هذه الآلية يتيح لك إذذاك أن تسيطر عليها بطريقة أفضل عندما تجد نفسك في هذا الموضع .

اذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة عن الجمل: ١٣، ١٤، ١٨، ١٩،
 ٢٠، ٢٢، ٢٢:

إن مبادئك ، مقرونة بحساسية كبيرة ، تمنعك من إستخدام كامل انتهازيتك .

أنت بعيد جدا نوعاً ما عن حقائق العمالم الخارجي لكي تفيـد من المناسبات التي تواجهك.

بالوسع تفسير هذا الموقف كأنه دلالة حكمة كبيرة . . . ولكن ذلك لا يطابق ، ربحا ، الواقع تماماً . إنه بالحري إنعدام ليونة ، وجانب صلب جداً ، يمنعك من التعايش مع الإنتهازية . حذار من الإخفاق ، والإنطباع بأنك أخطأت شيئاً .

لكي تتبح لنفسك أن تكون أكثر انتهازية ، بوسعك محاولة النظر إلى العالم الخارجي بمسزيد من الإهتسام . كيف هم الأخرون ، ما هي دوافعهم ، ومصالحهم ، ومشاعرهم ؟ هوذا ما ينبغي لك أن تتساءله . قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقة إصغائك إلى الأخرين .

# الحياة العاطفية

## طاقتك على التعبير

التعبير ، بحسب التفسير القاموسي ( الـــلاروس ) هو إبــراز الفكر ، والإحساس بالكلام ، والسحنة ، والحركة .

هــل انت من أولشك الــدين يخشون فتـــع أفـواههم . ويفضّلون الإصغـاء ، أو من أولئك الــلين على لســانهم الكلمــة حاضرة دوماً ، حتى لكي لا يقولوا شيئاً ؟

بين هدين الطرفين ، اكتشف في هدا الاختبار ما هي إمكاناتك المفضّلة ، وفي أية ظروف تعبّر عن نفسك بسهولة أكبر . التعبير وطاقة المرء على أن يعبيش إنطباعاته يتكاملان . إن ذلك هو شرط من شروط توازنك الشخصي .

- ١ .. الإنفعالات القوية :
- أ ﴾ تقطع منك النفس ، ب \_ تطلق سيلا من الأقوال ،
- ج\_ نادراً ما تشعر بالإنفعالات القوبة .
- ٧ ـ تؤور متحفًا مع أحد الأشخاص . وتقف أمام لوحة تروق لك .
  - ألك تشركه شفهياً بسرورك .
    - ب\_ لا تقول شيئا ، ج \_ تشأله عما إذا كان يعرف إسم الرسام .

      - ٣ \_ عليك أن تلقى خطابا عاماً .
      - أ.. تراجع خطابك أمام المراه .
        - ب/ تكتب خطابك لكى تلفيه ،
        - ج \_ تعرف ماذا عليك قؤله .
    - ٤ ـ تود الحصول على زيادة مرتب من ربّ عملك . ألد تغتنم فرصة مؤاتية لكي تفاتحه بالامر ،
    - ب\_ تكتب إليه رسالة نعرض فيها مطالبك ،
      - ج ـ تنتظر حتى يقترح عليك الزيادة .

هـ عادةً ، عندما تقدمٌ تعليات إلى

إ. تكون محددة وواضحة ،

ب\_ تكون منطقية ،

ج\_ يجعلك الشخص تكرر التعليات

٦ ـ عليك كتابة رسالة تختص بالعمل:

أ . تكتبها مباشرة دوغا أي مسودة ،

ب\_ تكتب مسودة ثم تُعيد نسخها ،

ج . تضطر إلى كتابة عدّة مسودات .

٧ ـ صديق مريض يطلب إليك أن تقرأ له :

أ لا يدعك تنهي الصفحة ،

بر\_ يصغى ، منتشياً ، طوال ساعات ،

جهد تقنعه بأن يبحث عن مهمة أخرى .

٨ - أبد تفسك في بلد غريب ، تجهل لغة أهله :

أ ـ تتفاهم مع الأخرين بالإشارات ،

ب ـ تتعلّم بسرعة بعض الكليات لكي تتدبّر أمورك ،

ربيه تطلب الساعدة من أحدهم .

تعتبر أن حركة موجزة تساوى خطاباً طويلاً :

اله غالباً ،

ب ـ ريا ،

ج \_ مطلقاً .

١٠ لنت تعيش منذ عدة سنين مع شخص من الجنس الاخر :

أبي تتحدُّث إليه ، بعد ، عن الحب ،

ب ـ لا تتحدُّث إليه البتة عن الحب ،

ج\_لم تتحدث إليه قط عن الحب .

١١ ـ يطلب إليك طفل أن تغني له أغنية لكي يستسلم إلى النوم .

أ\_ تفضّل أن تسمعه أسطوالة .

ب. تلجأ بكل شجاعة إلى الغناء بأجمل صوت ،

ج ـ تغني دونما تردد .

١٢ ـ يأخذون عليك مآخذ غير متصفة 🕆

أ ـ تلزم جانب الصمت ، مضطرباً ،

ب ـ تردّ بعنف وحيوية ،

ج ـ تنتفض بعد ذلك مفترة طويلة .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول		
ح	f	ن الآ	١	
ې	5	7	۲	
ب	٦	ج	٣	
છાં મું લ્લા	1	ج ۲	٤	
ح	ب	Ť	0	
5	ب ب ا	1	٦	
1	ج	ب	٧	
	Ť	<u>ب</u> ا	٨	
ح	<u>ب</u>	Î	٩	
اج ج	ب	f	1 *	
	ب ب ح	٤	1.1	
Ť	۵	ب	17	

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول

أنت لا تحبّ الإحتفاظ بعواطفك وانطباعاتك للفسك ، سل حب مشاطرتها بصورة خاصة ، إذ بذلك تغده انطباعاتك ملسوسه ، وو به . أن منقتح ، تتوجه نحو الآخرين بثقة . لديك دوما شيء ما تضمله أه نعه .. بالنسبة إلى الآخرين . العزلة تُثقل عليك ، لأنك لا تستطيع فهم العبب عيويتك المفرطة ، وللدف، الدن تعامد ديف عما تُبطن . يقدّرونك بسبب حيويتك المفرطة ، وللدف، الدن تعامد ديف

التعبير هو عنصر ضروري لشوازنك العناطفي . والمحبوب منوحهد لكي يشناطرك ما تحسّ به ، حتى أنه ليمكن القنول إنىك تنسظر دوماً التصفيق من جمهورك .

العائق الوحيد لديك هو أنك أحيانا تجتاح اكبر من الدازم. فالأخرون ليس لديهم الرغبة دائماً في سياعك تبروي ابسط نفاصيل حالاتك ، أو النوادر التي تتلهف على سردها عليهم . إذا ، احرص دوماً على معرفة كيف تصمت عند الضرورة . وتلكّر أن الصمت يمكن كذلك أن يكون وسيلة رائعة للتعبير . والإختيار حول طاقتك على التعايش مع انطباعاتك هو بالنسبة إليك مكمّل فذا الإختيار .

## □ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوية في المعمود الثاني :

سواء أكنتَ مضطراً إلى التعبير أمام الجمهور أم في الحياة الخاصة ، فإن ما يهمّك هو الشخص الذي يواجهك . ويكون تعبيرك جيّداً أو غير جيّد بقدر ما تحترمه ، وفي هذا المجال أنت محسوب على الأخرين . فوجودهم يحمل إليك حالات إيجابية أو سلبية لا تسيطر عليها بحسب ما تشتهي . حذار ، لأن تعبيرك يعاني من ذلك ، وهذا مؤسف لأنك تتمتع بطاقة جيدة من التعبير .

لتي تنمية وتجعله أكثر فعالية ، يكفي أن نعي الصورة التي يكونها الآخرون عنك . ففي الواقع ، تزلّ قدمك أحياناً لأنك لا تسيطر على الأخرون عنك . ففي الواقع ، وحركاتك ، والطربقة التي تتحرك بها ، أو تتكلم . فذلك سيساعدك على نسيان التأثير الذي تحدثه ، وعلى الإحساس تمكلم . فذلك سيساعدك على نسيان التأثير الذي تحدثه ، وعلى الإحساس الحمام وداخلياً بما لحديك من أقوال . . . والتعبير عنه بلا أي مشكلة . والإختبار حول طاقتك على الإستقلال هو بالنسبة إليك مكسل لهذا الاختبار .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوية في العمود الثالث :

أنت تفضّسل الإنسطيساع على التعبير. تُحسّ بقسوة في ذاتسك بالإنطباعات. ومجرد الإحساس بها كاف. نادراً ما تشعر بالحاجة إلى التعبير عنها، ولعل مرد ذلك إلى كونك تشعر بائك أخرق نبوعاً ما في أسلوب تعبيرك وعن الأمور. أنت منظو على ذاتك، إذاً ، أنت غير ميّال إلى التصريحات العامة، أو أمام الجمهور. ومع ذلك، بوسعك تحسين طاقتك على التعبير بتناسي خجلك. فهو الذي يكبح إندفاعك. ذلك بأنه يتمين عليك أن تعترف بأنك أحياناً، تودّ التعبير عن نفسك، ومشاطرة انطباعاتك بعفوية أكثر. إذاً ، فيازالة هذا الوجل وبالتظاهر بأنك لست خجولاً ، والتلاعب بعفويتك، تتبوصُل إلى إطلاق تعبيرك وتبرجمة غنى عالمك الذاخلي إلى الإخرين.

قم بالتهارين المتعلّقة بتنمية طاقتك على التعبير في نهاية هذا الكتاب. وقارن هذا الإختبار باختباري السيطرة على الإنفعالات والإغراء اللذين هما مكمّلان لهذا الإختبار، بالنسبة إليك.

# طاقتك على الحنان

يا الأوليات الحنان ! . . . مع ذلك ، إن كل واحد منا بحاجة إليه . يُنظر إلى الحنان غالباً على أنه ضعف ، أو وسيلة الإغراء من نحب ( من الجنسين ) أو للإحتفاظ به . إنه غالباً إستعمال انفعالك الصادق والعفوي نحو الشخص الآخر . والحنان يعبر عنه غالباً بالإتصال الجسدي ، الذي ما يزال بعد موضوع الكثير من المحرمات . وغالباً يُحزج الحنان والجنسية ( مجموع الخصائص المتعلقة بالجنس ) . فها هو وضعك ؟ هذا ما نعة حمه عليك في الأسئلة التالية .

- ١ كل الألطاف التي لديك عندما تريد أن تغري :
   أ ـ تنساها بعد أن تقوم بالإغراء ،
  - . ب \_ تحتفظ جا ،
  - ج ـ عندما تغري ، تتعمّق علاقتك .
- ٧ ـ تلتقي مصادفةً شخصاً أحببته كثيراً منذ أمدٍ بعيد :
  - ا\_ تعانقه ،
  - ب ـ تنتظر ردّة فعله قبل إظهار مشاعرك ،
    - ج ـ لا تبدي كثيراً مشاعرك .
    - ٣ ـ عندما تكون مع شخص ِ ملاصق :
      - أ ـ تلمسه ، بالطبع ،
  - ب لا تفعل ذلك ما لم يُقبل هو نحوك،
    - ج ـ تجد صعوبة في لمسه عفوياً .
- ٤ ـ إذ أخد شخص من الجنس الأخر يروق لك ، يجدك :
- أ ـ تتصوّر فوراً أن ذلك تمهيد مقنّع لعقد صدافة ،
  - ب۔ تُدهش ،
  - ج ـ يبدو لك ذلك طبيعياً

ه .. الحنان ، في رأيك :

- أ ـ الجميع يفتقرون إليه ، حتى الأكثر غنيٌّ ،

ب\_ الآخرون لا يفتقرون إليه ، أنت من يفتقر إليه أحيانًا ،

ج \_ إنك تستغنى عثه تماماً .

٣ \_ هل يتفق لك أن تتلفن إلى أحدهم ا

أ- لتعلمه النك تحبه ،

ب ـ لا يحدث ذلك معك ،

ج \_ مطلقاً ، تقريباً .

٧ .. هل تحبّ كتابة كليات رقيقة ؟

ا\_ مطلقاً ،

ب ـ بين آني وآخر ،

ج \_ أجل .

٨ ـ هل لديك شيء مألوف ومستعمل دوماً (سيارةً ، دمية ، حيوان أليف) تتحدُّث

إليه وتعطيه اسمأ ؟

أ ـ أجل ،

ب ـ حدث لك ذلك ،

¥- =

٩ ـ هل لديك حيوان أليف، أو هل تحلم باقتناء واحد؟

1- K .

ب ـ أجل ،

ج \_ ليس حقيقة .

- ١٠ هل اتفق أن أثارت حثائك حركة ، أو موقف من أحد القريبين منك ؟
  - ا ، حياناً ،
  - . أجل ، غالباً .
    - ج .. ادرآ .
  - هل تعانق أصدقاءك بسهولة ؟
    - · Ja 1
    - .، . بين أن وأخر ،
      - . 1 . .
- ٢٢ . هل يتفق لك أن تذهب لمشاهدة فيلم عاطفي رديء ، لكي تنفعل يكل هدوء؟
  - ا۔ اجل ،
  - ب ـ لا ،
  - ج . بين ان واحر .
  - ١٣ . للتعبير عن حنائك ، هل تحتاج إلى ظروفٍ مُمَيَّزة جداً ؟
    - أ. لا ، تعبر عنه ساعة تشاء ،
    - .. .. هذا يتوقف على الشخص الذي تعبّر له عنه ،
      - ج \_ أجل ، تحتاج إلى إطار غزلي .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
1	سره و د د د د د د د الق	ج 1	١
E	<b>ب</b>		۲
ج	ب	t	٣
ţ	ب	2	ξ
5	ب	ج † 1	٥
<del>ب</del>	ج	Ť	٦
1	4	ج	٧
ح	ب	٦	٨
Ť	ج	ب	٩
€.	Ť	ب ب 1	1.
€.	ب	1	1.1
<u> </u>	ب ب	f	1 Y 1 T
ה לאמ אמ אמ הלמ הלאמ	ب	t	14

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تحب نقل حنانك إلى الآخرين . ولا تشعر بالانزعاج في القيام بذلك ، لأن الأمر بالنسبة إليك ، طبيعي تماماً . هناك بعض, البراءة في طريقة إتصالك بالشخص الآخر ، وحركتك أو موقفك سهلان ، ودافئان ، الأمر الذي يمنحك الكثير من السحر . بالنسبة إليك يمتد الحنان سواء إلى الاشخاص المقرّين جداً إليك ، والأصدقاء ، وإليك أنت شخصياً .

الحب أو الصداقة اللذين تكنّهما يمرّان دوماً عبر الحنان ولكن حدادٍ ، مع ذلك ، من المجروحية (قابلية الإنجراح والانتقام ) الكبيرة التي قد يكسبك إياها . ذلك بأنك إذا شعرت بأن لدى الآخر تحفظاً بالنسبة إلى الحنان الذي تحسّ به ، فإنك تُهان سراً . عندها يتكوّن لديك الانطباع بأنه يُساء فهمك . ولكن السبب هو أنك لم تصنغ إلى قلبك ، ولم تختر طبيعاً اللحفظة الملائمة للتعبير عن حنانك .

قارن هذا الإختبار مع الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الآخرين ، الذي يساعدك على معرفة كيفية إدراك ردّات الفعل عند الذين تخاطبهم .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تنتقل دوماً بسهولة إلى التعبير عن حنائك ، تشعر أحياناً بأنك أخرق ، ومعقَّد ، وأرعن . . . تشلك أحياناً النظرة التي يلقيها عليك الاحرون لحظة ترغب في التعبير عن مشاعرك . هذه النظرة ينبغي أن تكون طاهرة جدا وجردة من أي إسقاطات تحويرية (الاسقاط التحويري، عملية يمزو بها الفرد إلى سواه عواطفه ودوافعه الخاصة) لكي تقبل بتجاور خجلك . من جهة أخرى، تكمن قوتك في كونك تحسّ تماماً باللحظة المناسبة للتعبير . لا تتعرض مطلقاً لخطر إساءة فهمك ، لأن لديك حسّاً جيداً بالنسبة إلى الوضع ، أنت لا ترتكب البتة عملاً أخرق لأنك أرسيت في نفسك الشعور بسرعة عطب كل حنان ، لذا ، تعرف كيف تتصرّف به بكثير من الرقة واللطف .

#### إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

بدلاً من أن تظهر تحت أضواء المسرح ، أنت تفضّل ، عموماً ، البقاء في الكواليس . بمعنى آخر ، أنت منطو كثيراً على نفسك ، حتى أنك تستطيع أن تبدو غير حنساس ، وليست تلك حالك . ذلك بأنك في الأساس ، رقيق جداً ، ولكنك لا تبدي ذلك غالباً . أحشمةً ، أم خجلاً ، أم خوفاً من السخف ؟

مهما يكن من أمر ، فإنك تختار دوماً عدم التعرّض إلى السخرية أو السلافهم . ويؤدي ذلك إلى منحك الشعور بالكبت المذي يجعلك تنهم الآخرين بالبرودة أو فقد الحسّ . . . في حين أنك أنت شخصياً من لا يجاد صلة الحنان كما تودّ . قم بالإختبارين حول طاقتك على الدعابة وطاقتك على التعبير المكمّلين فذا الإختبار بالنسبة إليك .

### طاقتك على السيطرة العاطفية

تتيح لك الرؤية الواضحة لسلوكك العاطفي أن تضع نوع العلاقة التي ترغب أن تنشأ بينك وبين المقربين إليك . ومن المهم أن تستطيع أن تبقى أنت نفسك تماماً ، دون أن تجتاحك كلياً موجات عاطفية قد تخلّ بتوازن تكيفك مع الحالات غير المتوقعة . ولكن من المهم كالملك أن تستطيع التعبير بحوية عن مشاعرك .

في المطلق ، إن الفهم النام لما يُحدث فيك العاطفة ، موضوع البحث ، يتبح لك التعبير وإعطاء جواب مطابة للوضع . إنه توازن ينبغي إيجاده بين ما تحتاج إلى التعبير عنه لكي تشعر بالراحة ، والطروف التي ينبغي لك التعبير فيها ، وليس ، وحسب ، تفجّر أو تكيّف مع الظروف التي تؤدي بك إلى الكبت أو الكفّ (الإعاقة الباطنية لحوية النشاط أو التعبير) .

مع هذا الإختبار ، يمكنك الحكم على الطريقة التي تضع فيها هذا الميزان .

١ ـ يرنَّ جوس التلفون الثانية صباحاً :

أ. تعوض بسرعة نسيانك ،

لاستيقاظك ،

أ\_ تحسّ ببعض القلق ، ب\_ تمنح نفسك بضع ثوانٍ قبل رفع السيّاعة ، لكي تمجد الوقت الكــافي

ج ـ ترفع السياعة على الفور وأنت تدمدم .

٢ ـ يتبينَ لك أنك نسيت وضع رسالة معجلة في صندوق البريد ، كَلَفْك بها صديق :

ب \_ هذا النسيان يسمّ قسماً من يومك ،

ج ـ تنحى على نفسك باللاثمة لأنك لم تقم بالأمور في حينها .

٣ ـ يُعلمك ربُّ هملك أنه يودُّ أن يتحدُّث إليك في عباية العبار :

أ\_ تفكّر على الفور أنه ينوي طردك من العمل ،
 هب \_ تراجع أعيالك وحركاتك طوال الأسبوع لكي تتأكد من أنها تامة ،

ج \_ تحسب انه سيعرض حليك زيادة. في المُرتب .

إنت شاهد عيان خادث جرى في الشارع :

۽ \_ ايت شاهد هيان حدث جري تي انسازج .

ا\_ تحاول على, الفور تقديم العون ،

ب ــ تعبر الطريق بأسرع ما يكن ، وأنت متشنّج ،

ج ـ تشعر بالإزعاج الشديد ، ولكنك تبقى ، صع ذلك ، لمتابعة بقية. الأحداث .

ه ـ يمرّ لونك على شخص يروق لك كثيراً :

إ \_ اتميل عنه كما لو كنت منهمكا جدا ،

ب \_ تصبح مهذاراً جداً ،

ج ـ تُظهر اهتهامك بتحفظ .

أ ـ لا تستطيع إخفاء غيظك ،

 - كان مارك مرهقاً ، ولست تفكّر في سوى فترة راحة تستحقها ، وإذا بسوالدتـك تتلفن لك لتروى همومها الصفيرة :

للفن لك تاروي المومها الصغيرة:

ب\_ توضح لها أنك جد متعب ، وتعدها بالإتصال بها صباح غد ،

ج ـ تتحمّل هذا الحديث الطويل دون أن تقرّر وضع حدّ له .

٧ ـ أحد مدعويك حطّم واحداً من مصابيحك المفضّلة :

أ ـ تقوم بكل شيء لكي لا يُشعر باللنب ،

ب ـ تجد صعوبة كبيرة في عدم إظهار غضبك ،

ج ـ لا تبعي مخلصاً بما حدث .

٨ ـ أنت فريسة غضب عنيف ، ويُقبل أصدقاء لك لتناول الغداء :

أ ـ لا تدع أي غضب يظهر ، وتنسجم معهم على الفور ،

ب .. تدعهم يتناولون الغداء وحدهم ،

ج ـ تهدأ عند تقديم الحلوى أو الفاكهة ، بعد أن تروي مشاكلك .

٩ - إذا كنت على خصام مع أحدهم ، هل :

أ\_ تصارحه برأيك فيه ؟

ب ـ تجد صعوبة في التعبير بجلاء عيا تحسُّ به ؟

ج ـ تعبّر عن شكاواك دون أن تحتد كثيرا ؟

١٠ ـ أنت تسير مساءً في طريق موحش ، وتلمح مارًا يبدو أنه يتبعك :

أ- تهلم ، وتبدأ بالركض إلى الأمام ،

ب ـ تحث الخطى ، وتحسب أنه ، ربما ، متنزه مسالم ، وحسب ،

ج ـ تواصل طريقك مع التنبُّه إلى حركات هذا المجهول وسكناته .

١١ .. واحدك شخص تحيه على اللقاء في المقهى ، وأنت تنتظره منذ ساعة :

أ\_ تقول بينك وبين نفسك أنك ، ربما ، أخطأت في مكان اللقاء ، وتتلفن
 له ،

ب ـ تقلق خشية أن يكون أصابه مكروه ،

ج ۔ تغضب ،

١٢ - يجرحك صديق في صميم كبرياتك :

أ - تتلقّى ذلك دون أن تنبس ببنت شفة ،

ب ـ تردّ بحدّة ،

ج .. تلفت نظره إلى أنه وضع إصبعه على إحدى نقاط ضعفك .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
₹.	ب	Ť	١
<u>د</u> ۱		ب	۲
₹.	ب ج 1	t	٣
<u>ح</u> 1	<b>7</b>	ب	٤
ਨ	Ť	ب	0
ب	₹.	f	7
اھ ري	t	<u>ب</u>	٧
1	€.	ب	٨
₹.	ج ب ب	ţ	٩
ج ا	ب	t	1 .
Í	<u>ب</u> 1	₹.	11
5	t	ج <i>ٻ</i>	١٢

# □ إذا حصلت على حدّ أتصى من الأجوية في العمود الأول :

تشعر طوال النهار بانفعالات حادة وغتلفة . معظم انطباعاتك متصلة مباشرة بالإنفعال الذي يطابقها . حالات عديدة تطلق في نفسك سلسلة متوالية من الإنفعالات . ويصعب عليك السيطرة عليها لأن لديك الانطباع بأنها « أقرى منك » .

إن طاقتك الإنفعالية المرتفعة جداً ليست ، إذاً ، بنسبة متساوية مع طاقتك على السيطرة عليها . وبالتالي فإن حياتك العاطفية مليئة ، بالتالي ، بالفصول الغرامية . وربما كانت حياتك الإجتهامية هكذا أيضاً . ذلك بأن المناخ الذي تعيش فيه يطلق كذلك لدى الأخرين ردّات فعمل إنفعالية عنيفة .

إذا ، أنت ذُو شخصية لا يمكن أن تخفى على أحد . والهبة اللدنية تمرّ خالبًا بتعبير إنفعالي قويّ .

مع ذلك ، بوسعك اكتساب سيطرة أرفر بوعيك قبل كل شيء هذه المعلمية . وفي الواقع أنت معرض غالباً إلى تلاعب إنفعالاتك بك إذا لم تحترس من ذلك . لـذا ، إذا عزمت على أن تمنح نفسك إمكانية وعي الإنفعال لكي تسيطر عليه ، فإنك ستحظى بتوازن أفضل في ردّات فعلك .

إن المسافة التي بوسعك أن تتخذها بـالنسبة إلى الإنفعـال هي التي ستوفّر لك السيطرة عليه ، وبحسبان هذه المسافة في كل مـرة يكون فيهـا الإنفعال حادًا جمدًا أو مزعجًا ، فإنك ستسيطر عليه بفعالية آكتر . وبالطبع، قم بالتيارين حول السيطرة الإنفعالية التي تتعلّق بك هجماشرة .

### 🗅 إ.. حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

لا تحبّ أن تزعجك الإنفعالات القوية جداً. فلذلك يقلقك، ويشوِّش النظام المتناسق الذي ترغب في إضفائه على حياتك. لذا ، فأنت تميل إلى الهرب من إنفعالاتك . إنك تخشاها لأنك تخاف نوعاً ما ألا تدري ماذا تعمل بها . إذا ، فأنت تضع نفسك دوما يعيداً عن حياتك العاطفية التي هي ، مع ذلك ، قوية أو حادة نوعاً ما .

إن مشكلتك ليست في السيطرة صلى انفعالاتك ، ولكن على النقيض ، هي في وعيها عندما تعرض . ويما أنك تميل إلى الهرب منها ، يتمين عكس هذا الميل ، وتجاوزها لكي تميد توازن الميزان . إن إنفعالاتك موجودة ، ولا فائدة من تجاهلها ، لأن لا شيء يستطيع الحؤول دون وجودها . ويستحسن إتخاذ موقف ، والتألف مع إنفعالاتك . عندها يغدو بوستعك أن تدرك أنه ليس ثمة ما تخشاه ، وأن إنفعالاتك قد تصبح أحليفاتك في الكثير من المناسبات .

#### □ إذ حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

إن لك سيطرة جيدة على انفعالاتك . أنت تعيش انفعالاتك دون أن تكون مغموراً بها . وأنت تستخدمها بصورة حسنة لأنك تعرف كيف تمنعها من التطاول كثيراً على حياتك . لقد قبررت أن مزيهداً من الإنفعالات يسيء إلى حياتك العاطفية ، وأن الإفتقار إلى الإنفعالات سيكون هو الاخر مؤذياً ومسيقاً . لذا ، فأنت توازن بنفسك طبيعيا الإنفعال الذي يطرأ ، والسيطرة عليه . وهكذا تُوجد الإنسجام على أفضل وجه في حياتك الشخصية .

# طاقتك على الإصغاء إلى الأخرين

إذا كان ثمة طاقة ينبغي تنميتها ، فهي هذه . فغي الدوقت الذي يطري فيه كل واحد تأكيد ذاته ، فإن اختبار طاقتك على الإصغاء إلى الاخرين يحوّل كل علاقاتك . كيف السبيل ، في الواقع ، إلى التخلّص من نزاع ، وكيف السبيل إلى مشاطرة من هو عزيز على قلبك العلاقة إذا لم تكن تعرف كيف تصغي إليه ؟

غالباً جداً ، ويسبب انسجامك في الدفاع عن وجهة نظرك الخاصة ، لا تسمح للشخص الآخر ، بالتعبير . عندما تُنجز هذا الإختبار ، راجع ، إذا شئت ، التمرينين على الإصغاء والإتصال الموجودين في خاتة هذا القسم من الكتاب .

- إ ـ حندما تفكّر في شخص تحيه ، وهو غائب ، ماذا تتذكر عنه بدقة أكثر ؟ .
  - أ ـ نظرته ،
  - ب ـ وجهه ،
  - ج \_ صوته .
- ٢ \_ تتفاوض في قضية مهمة مع شخص لا تصوفه معرفة جيدة . ما هـ و ردّ فعلك الأول ؟
  - أ\_ تعرض موقفك على الفور،
- ب\_ تعبر عن رأيك . وتجتهد كذلك في فسع المجال أمام الشخص الآخو
   لابداء رأيه ،
  - ج ـ تحاذر الإعراب عن وجهة نظرك قبل أن يقوم الشخص الآخر بذلك .
    - ٣- يغضب أحد الأولاد، ويرفض بعناه إطاعتك. ماذا تفعل؟
      - أ ـ توضح له بهدوء لماذا ينبغي له أن يطيعك ،
        - ب \_ تغتاظ ،
        - ج ـ تأمره ببرودة بأن يخرس .
    - غ أول مرة تقابل فيها شخصاً ، ماذا يلفت نظرك فيه أكثر من سواه ؟
      - أ ـ مظهره الخارجي ،

ب\_ ما يقول ،

ج ـ طريقة تحرّكه ومشيته .

هِ \_ متدما تجد نفسك وسط عدة أشخاص في آن معاً ، هل تميل إلى ؟

أ .. التعبير بسهولة ،

ب\_ إلتزام ركنك ،

ج ـ فرض نفسك .

- - عل لديك خالباً الإنطباع بأنك ؟

أ\_ تعلم أنك على صواب ،

ب\_ لم تحظ بالحكم عليك بحسب ما ينبغي ،

ج . غالبًا غير مقدّر .

٧ ـ هل تُعي عليك غير مرة أنك :

أ\_ تقاطع الآخرين في حديثهم ؟

ب ـ تتحدّث خبط عشواء ؟

ج ـ لا ينعون عليك شيئًا من ذلك

٨ ـ هل صوتك ، في رأيك ؟

أ ـ قصير المدى ؟

ب ـ قادر جداً ومحدّد؟

ج - رقيق ، ولكنه غير مسموع كثيراً

٩ - علب حديث منفعل ، هل :

أ ـ تتذكر كل ما قيل ؟

ب. تتذكّر ، بصورة خاصة ، ما قاله مخاطبك ؟

ج .. تتذكّر ، أساسا ، أقوالك شخصيا ؟

١٠ ـ ينشب شجار بينك وبين رقيقك :

أ\_ تتذكّر بعد ٢٤ ساعة الحجج التي أوردها ،

ب .. تنسى في اليوم التالي كل ما قيل ،

ج ـ ينبغي لك بلل جهد ، في اليوم التالي ، لتتذكّر الكلام البذيء الذي ردّده .

١١ ـ بالنسبة إلى الموسيقي ، هل أنت :

أ ـ تُعجب بالموسيقي ، ولكن دون أن تتذكّر الألحان التي تسمعها ؟

ب ـ لا تحبّ الموسيقي إلا قليلًا ؟

ج ـ لديك أذن وذاكرة موسيقيتان جيدتان ؟

١٢ - صوت جهاز التلفزيون لدى جيرانك مرتفع جداً ، وهو يبلغ ظرفتنك ، وأنت تود الإستراحة :

أ\_ هذا يقلقك حقاً ،

ب ـ ينبغي مرور وقت قبل أن تحسّ بالإنزعاج ،

ج ـ هذه الجلبة توتّر أعصابك .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملا1

الثالث	الثاني	الأول	
ب	1	ح	1
	<u>ج</u>	ج بو 1	۲
<del>ب</del>	י ליה היי	t	٣
ب †	ج	ب	٤
ب	ج	1	٥
ب 1	ب ب	1	٦
f	ب	ج	٧
ح	ſ	ج <i>ب</i>	٨
2	ب	†	4
7	ب ب 1	1	1.
ار ادا ادا ادا - دادادادادادادادادادادادادادادادادادادا	1	ے	11
t	5	ے ب	17

#### إذا حصلت على حد أتصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تتمتع بقدرة جينة بالنسبة إلى الإصغاء إلى الأخرين ، ولعلّ تلك هبة فطرية ، لست ، بالضرورة ، مدركها . إنها تتبع لك أن تنشىء غريزيا علاقة منسجمة مع الآخرين ، لانك تعرف كيف تهتم بما يجري بينك وبين الشخص الآخر . وللإصغاء بالنسبة إليك أهمية كبيرة ، وهمو يهمن على حواسّك الآخرى . لكأن دليلك الرئيسي همو السمع . إلا أن مساوىء هذا النوع من العمل هو ، من جهة ، حساسية كبيرة بالنسبة إلى الضجيج ، وهي حساسية قد تجعلك أحياناً عصبياً ، ومن جهة أخرى هي ضرب من الميل إلى قابلية التأثر أكثر منها إلى العمل في علاقاتك .

إذاً ، إعمل على عدم البقاء كثير التأمّل في علاقاتك مع الأخرين ، ومعرفة تنمية « عدوانية » أكثر ، لدى الضرورة .

أنظر الإختبارين حول الدينامية والتطرّف اللذين يتعلّقان بك بصورة خاصة .

### 🗅 إذا حصلت على حدّ أقمى من الأجوبة في العمود الثاني :

إن قدرتك على الإصغاء إلى الشخص الآخر متوسطة ، وتبدو عرضة للتقلّب ، إنها خاضعة للجوّ الذي تجد نفسك فيه ، والأشخاص الـذين تكون برفقتهم . تعمل قدرتك على الإصغاء جيداً عندما تكون متعاطفاً مع فاطبك ، وبصورة سيَّة في الحالة المعاكسة . ولذا ، يتكوِّن لمديك غالباً الإنطباع بسوء تدبِّر أمرك مع شخص ما ، في حين أن لا شيء أشار إلى ذلك في الأساس .

من جهة أخرى ، عندما تكون في مرحلتك من الإصغاء الجيد ، تقوم بالمجاثب بسهولة .

لتصحيح هذا العجز ، تدرّب على معرفة اللحظات التي لا يجري فيها « التيار » . ففي هذه اللحظات تنخفض قدرتك على الإصغاء ، وتسد سبيل الإتصال بالشخص الآخر . أنظر التمارين على تندية الإصغاء في نهاية هذا القسيم من الكتاب .

#### 🗀 إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

لديك غالبا الإنطباع بإضاعة الوقت مع الاخرين . أنت تحسب ، غالباً ، إن الأخرين يقيدون حريتك على التحرّك ، وأن المهم يحدث في مكان آخر . وأنت ، في نهاية المطاف ، لا تعلق كبير أهمية على الاقوال المتبادلة ، في حين تهتم كثيراً بالأفعال . أنت لا تصغي دوماً إلى ما يُقال لك . ومع ذلك ، عندما تشعر بأن لديك الصبر حقاً على سباع مخاطبك ، فإلما تفعل ذلك على خير وجه . عندها تصبح مهتماً جداً بما يجري ، ويكون لإصغائك دقة ومنطق كبيران .

قم بكل عناية بالإختبار حول طاقتك عـلى الحـدس، والتـــارين حول تنمية الإصغاء ، الواردين في نهاية هـذا القسم من الكتاب .

# طاقتك على الإغواء

الخطوة الأولى هي غالباً حاسمة . ما هو سلاحك الأغواثي المفضّل : الكلام ، النظرة ، الحركة . . . أم أنك من أولئك اللين يعتبرون أن المظهر لا أهمية له ، وأن الإغواء مناورة غير شريفة ؟ ومع ذلك ، من منا لا يرغب ، بلا وعي منه ، في أن يكون عيزاً ، وعبوباً ، وعقل الإعجاب ؟ . . هل أنت فريسة مناوراتك الشخصية في الإغواء ، وهل هي لاواعية ، أم أنك تلعب هذه اللعبة بكل راحة ؟ قد يكون ذلك سلاحاً في ما خصّ المجتمع ، وفخاً في ما خصّ العاطفة . . .

سنعود إلى الكلام على ذلك بعد أن تكون أنجزت هذا الإختبار .

- هل تمكن أهية كبيرة على مظهرك ؟
 - أجل ،
 - ب لا ،
 - إحيانا .
 - احيانا .
 - الإهواء ، بالنسبة إليك ، يبدأ :
 - من النظرة الأولى ،
 - من القول المتبادل الأول ،
 - ح من الإتصال الجسدي الأول ،
 - توذ أن يجيك الأعرون :
 - نوحك ،
 - ب ليالك ،
 - ح لدكائك ،
 - ح دمنا توذ أن تترك إنطباها حسنا :
 - عدما توذ أن تترك إنطباها حسنا :

أ - تنزع النظارتين عن عينيك ، ب - تضم النظارتين على عينيك ، ج ـ على أي حال ، أنت تضع عدستين لاصقتين ملوّنتين .

ه ـ تودّ إقامة إتصال بشخص يروقك :

أ\_ تجعل صوتك مخملياً ،

ب\_ تمنح أهمية لوضعك الحركي ،

ج .. تراهن بكل شيء على مظهرك الرياضي .

٣ .. حصلت دوماً على الشخص الآخر ( بالنسبة إلى الجنسين ) :

12.1

ب ـ نعم ،

ج ـ ليس دوما .

٧ ـ ترى شبخصاً يروق لك ، ولكنه لا يلاحظك :

آ = تجد دوما الوسيلة للفت انتباهه ،

ب بر لا تدري ما العمل ،

ج ـ تبعاً لمزاجك ، تتوصل إلى لفت انتباهه .

٨ .. تحرز نجاحاً ، فيإذا ساعدك على ذلك ؟

أ.. ٩٠ بالمائة سحرك، ١٠ بالمائة مؤهلاتك،

ب ـ ٥٠ بالمائة سحرك ، ٥٠ بالمائة مؤهلاتك ،

ج .. ١٠ بالماثة سحرك ء ٩٠ بالماثة مؤهلاتك .

٩ ـ لم تحجز مكانًا في المطعم ، وهو مزدحم ، وتحاول إهواء صاحبه :

أ\_ يطلب إليك العودة في اليوم التالي ،

ب\_ يطلب اليك العودة بعد ساعة ،

ج \_ يجد لك مكاناً ، مع ذلك .

١٠ - أصدقاؤك ( أو صديقاتك ) جيماً :

أ ـ دميمون ،

ب ـ اجل منك .

ج ـ لم تنتبه قط إلى ذلك .

١١ ـ تضيع كليك في الطريق :

أ ـ يهرع على الفور كثيرون للبحث عنه ،

ب ـ تتعب وثنيك من فرط الصراخ ،

ج ـ تلجأ إلى جمعية الرفق بالحيوان .

١٧ ـ عقب تزهة في مدينة مزدحة ، إذا لم يحاول أحد لفت نظرك :

أ ـ تشعر بالحزن الشديد ،

ب لم تلاحظ حتى ذلك ،

ج ـ هناك دوماً واحد يجاول لفت نظرك .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملاثم

الثالث	الثاني	الأول	
ب		1	1
5	ج ب	3	۲
Ī	<del>ح</del> ا	ب	٣
7 - 1 - 4 ·	4	ح	٤
1	ب	ج ب	٥
1	٦	ب	7
ب	ج	Ť	٧
ب ا ا	ب	ţ	٨
f	<i>ب</i>	<u>ج</u> 1	٩
ح	ب	1	1.
ب ج	יניניני	1	11
<u>ب</u>	ţ	خ	1 4

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت مولود مغوياً ( أو مولودة مغوية ) . بالنسبة إليك ، كل شيء له علاقة بالميل إلى الإغواء . وأنت مستعد لعمل اي شيء للتوصيل إلى دلك . إن ذلك اقوى منك . إنها طبيعة ثانية . يوم لا إغواء فيه ، هو يوم ضائع ، في نظرك . . إنها طريقة للحياة ، ذلك بأنك إذا لم تُغو ، فإنك تفقد الإنطباع بأنبك تعيش ، وهذا أمر مزعج في رأيك . أنت تستملد طاقتك من التأثير الذي يمكن أن يكون لك على الآخرين . والسحر الذي تحدثه بينك وبين ( أهداف) إغوائك ، يفتنك صراحة . حتى لو بقيت الأسور عند هـذا الحدّ. ولكنك تعلُّق كثيراً من الأهمية عـلى منظهـرك وجماليتك . يبدو أنك تجهل أن الإغواء ليس إلا في عرض مظهر خارجي كامل ونظرة فاتنة . حتى لو نجح ذلك ، فإنك تبيَّت القلق ، ذلك بأنك ، في العمق ، تشعر تماماً أن لديك إمكانات أخرى ، ومظاهر أخرى مهمة كذلك . ومن هنا ، كان من الأهمية أن تبقى صاحياً في ما خصّ طاقتك المرتفعة على الإغواء. بمعنى آخر ألاً تقع في الفخ الذي نصَّبته شخصياً . إبنَ صاحيًا ، واستمتع بهذه السمة من الطبع ، لا تأخذها مطلقًا عـلى محمل الجدّ ، فإنك إذ ذاك ستصبح أكثر إغراء . إن الإختبار حول الدعابة هو بالنسبة إليك مكمّلًا لهذا الإختبار .

# □ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت لا تعمل وفق وسائلك . تتصوَّر نفسك غـالبـاً في وضــع الاغراء ، وتتخيَّل الوضع في كل تفاصيله ، ولكن في الحقيقة ، لا تحسّ درما أنك على قدر مطاعك. وذلك متأت، ربما ، من جهلك بعض الشيء التأثير الذي تُحدثه صورتك في نفوس الآخرين . بمعنى اخر ، أنت لا تُبرز ، ربما ، صورتك كها ترغب . وعندها تُدهش لأنك لم تحصل على النتيجة المرتجاة .

إذا شئت أن تستخدم على صورة أفضل طاقتك على الإغواء ، فإن أول ما يتحتم عليك القيام به هو أن تدرس كيف ينظر إليك الآخرون ، لا أن تدرس ما أنت عليه . مثال ذلك ، إذا رغبت في أن تروق لشخص ما ، ينبغي لك أولاً الحرص على معرفة ردود فعله ، وميوله ، وحاجاته . ووفقاً لهذا التحليل ، يغدو بوسعك إذ ذاك ، أن تُظهر هذا الوجه من شخصيتك الذي يجتذبه إهتهامه أكثر من سواه . ذلك بأن عليك أن تتذكر أن الإخفاق الذي تُحقى به على صعيد الإغواء ناجم ، وحسب ، عن سوه فهمك للشخص الآخر ، وليس عن طاقتك الشخصية على الإغواء . إن الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الآخر هو بالنسبة إليك مكمًل لهذا .

□ إذ حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث:

الإغواء ، ظاهريا ، هــو مشكلتك . أنت تبحث ، بـالحري ، عن علاقة تُبنى مع الوقت ، في وحدة من الميول والصلات .

إنك أحيانا تعتبر عدم الإغواء بتاتا شيئا من النخوة . أنت تحبّ أن من أجل نفسك شخصيا ، وبخاصة ليس لمظهرك . وهذا يعمل ، ربما ، بطريقة جيدة جدا . ولكن بالوسع ، مع ذلك ، الشك في أن هذا الوضع لا يرضيك تماما . إنه مثل رفضك ، صراحة ، استخدام صورتك والتأثير الذي تحدثه هذه الأخيرة في الأخوين . مع ذلك ، ينبغي لك أن تعلم أن صورتك ضروربة ، حتى لو لم تكن بالفرورة ، جوهرية ، والخيطر في هذا التصرف هو أنك تتعرض أحياناً إلى الإنقطاع عن الأخوين ، وتفويت المناسبات الإقامة علاقة مع أحدهم بسبب هذا الموقف الكثير التشد .

بوسعك بين آنٍ وآخر أن تمنح مظهرك إهتهاماً أكبر، أو أن تلهو باللعب مع إضوائك هكذا ، بلا ميرر ، من أجل المتعة . ويتيح لك ذلك إعادة توازن المقياس الصحيح بين رغبتك في الإخلاص المطلق ، وحسّ الإغواء لديك الذي تخفيه في داخلك بعناية . والإختبار حول طاقتك على التعبير هو بالنسبة إليك مكمّل لهذا الإختبار .

# طاقتك على التملُّك

متملك أم لا ؟ . . . سؤال صعب ، وقضية عسير حلّها ، لأن التملّك يُعاش بطريقة جيدة أو غير جيد ، بحسب الشخص الذي ايترجّه » إليه . وغالبًا ما نغفل الإقرار بأننا متملكون ، إما خشية أن نخيف الشخص الأخز ، أو خشية أن نخيف انفسنا . لذا ، فإن التملُّك هو غالبًا الشعور الأكثر خفاء عنا شخصيًا . . . وهذا الإخبار يتيح لك أن تعلم كيف يتلاعف تملَّكك ، وكيف يؤثر على علاقاتك العاطفية .

١ ـ هل تعتبر أن حريتك داخلية جوهرية بالنسبة إليك ، ولا سبيا عندما تعيش مح
 زوج (زوجة) ؟

ا ـ أجل ،

ب ـ لا ،

ج ـ قد يحدث ذلك .

لا أنت تتناول المغداء برفقة صديقك (أو صديقتك ) لدي يعض الأصحاب ، فيبدو
 أنه يُغيى (أو تُغوى) من شخص من الجنس الآخر :

أ ـ تشأثر ، فتتلَّقى ذلك دون أن يسعك عمل شيء لتحويل إهتمامه (إهتمامها) ،

ب\_ تشعر بعدم الإرتياح ، ولكنك تلجأ إلى الضحك ،

ج ـ يحيّرك هذا الوضع ويسرّك .

٣ ـ هل أن فكرة أن الشخص الذي تحبه كانت له و مفامرة ي مع سواك :

أ ـ تثير فضولك ،

ب ـ لا تحب كثيراً إثارة هذا الماضي ،

ج ـ يخرجك ذلك صراحة عن طورك .

اله (أو إياها):

أ ـ تتلفن إليه ( أو إليها ) كل يوم لامتحان إخلاصه ( أو إخلاصها ) ،

ب ـ لا تخطر ببالك خيانته ( أو خيانتها ) أبدآ ،

ه . تحسب أن رفيقك أو رفيقتك :

أ\_ ينبغى أن يكون لها محور الإهتيام ذاتها ،

ب \_ كاثنان شبيهان جدا ولا يهمها أن يكونا معا ،

ج ـ بوسعك ، بالتبادل اكتشاف محاور إهتهام أخرى .

٦ ـ تعتبر أن فياب شريكك هو :

أ\_ مناسبة للقيام بما تريد ،

ب\_ مناسبة لإيجاد نفسك ،

ج ـ وقت تقضيه بانتظار عودته ( أو عودتها ) .

٧ ـ تقوم بالشراء مع شريكك :

أ ـ تدعه يختار ما يحلو له ،

ب تقرّر له (أو لها) دوماً ،

ج \_ تسمح لنفسك بابداء بعض الملاحظات .

٨ ـ بحدث بينك وبينه (أو بينها) تعنيف بسبب الغيرة :

أ ـ تشعر بالإعتزاز سراً ،

ب\_ تغتنم الفرصة للردّ عليه (عليها) بالمثل،

ج ـ تذهل ، وتحسب أن ذلك في غير محله البتة .

٩ ـ إذا أعرب هو ( أو هي ) عن رغبته ( أو رغبتها ) في النوم بمفردهما :

أ\_ تحد ذلك أمرا لا يُطاق ،

ب\_ تعرف جيداً أن لا سبيل إلى النوم معاً كل ليلة ،

ج ـ ترضى إرضاء له (أو لها) .

١٠ \_ عندما تحب أحداً :

أ\_ تعتقد أنه يخصُّك طوال العمر ،

ب \_ تحبّ أن يكون لك طوال الحياة ، ولكنك تدرك أن ذلك غير ممكن ،

ج .. بوسعك أن تحب عنة أشخاص في آنٍ .

١١ \_ عندما يحظى شريكك بالنجاح في المجتمع :

أ ـ تشعر بأنه متخلُّ عنك ،

ب\_ تسرّ من أجله ،

ج ـ يكون ردّ فعلك تماماً كها لو كان النجاح أصاب شخصاً آخر .

# ضع علامة على أجوبتك في الْعمود الملاثم

الثالث	الثاني	الأول	
) † + † †	ح	f	1
Ť	ب	ح	۲
ج	ب	<u>ح</u> 1	۲*
f	אט ר ר א ר ל אי	ب	٤
t	ب	ب ا ج	٥
5	<del>ب</del>	1	٦
<b>ب</b>	ح	ţ	٧
ع ر ر بے ع	1	ح	٨
ţ	5	<b>ب</b>	٩
1	ج ب ب	ی ج ب	1+
ţ	<b>ب</b>	ح	11

### إذا حصلت على حد أتصى من الأجوبة في العمود الأول :

إن حبك لحريتك الشخصية يتقدّم على الرغبة في إقامة عملاقة مع أحد. لذلك أنت لست متملّكا كثيراً. إنك تمنح الشخص الأخو من الحرية بقدر ما تنتظر منه أن يمنحك. وذلك يجمل الحياة معك مستحبّة. أنت مهيّا بالنسبة إلى الشخص الآخر، دون أن تكون مزعجاً البتة. والحب بالنسبة إليك هو، بالحري، نوع من الأخورة متفق عليها بين كاثين، أنت لا تحسّ مطلقا بالماحي العاطفية، فهي تشوش الرأي الذي تكونه عن ماهية العلاقة المتوازنة بين شخصين متحايين.

مع ذلك ، قد يكون سبب هذه الحكمة الكبيرة أنك سيعلوت على انفعالاتك سيعلرة راثعة ، ولعلك تسيطر عليها أكثر بما يجب ، إقرأ في هذا الصدد الإختبار حول طاقتك على السيطرة على إنفعالاتك والتهارين التي تتعلق مها .

#### إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوية في العمود الثاني :

بوسعك بكل يسر الاستسلام إلى تملَّكك ، ولكنك لا تفعل ذلك دوما احتراماً منك للشخص الاخر ، ولشخصك . ومع ذلك . يتفق لك أن تتألم بصمت من عذابات الغيرة . ولكن كرامتك تجفظ عليك إبداء ذلك ، باستثناء المرات التي يجدث أن وتنهار ، فيها ، وهو أمر تندم عليه دوما فيها بعد . وما دمت تسيء السيطرة على تدفق الأقوال التي تنهمر من فيك ، فإنك تذهب ، بعيداً جداً . لذا فأنت تجتهد في عدم اجتياز بعض

الحدود بظرف وأدب ، حتى لو كانت الإنفعالات التي تغمرك عندما تكون في غمرة « أزمة » التملُّك حادَّة .

بإيجادك وسيلة تعبير أكثر ملائمة ، تستطيع حتماً التعبير بصورة أفضل ، مع بقائك واضحاً و« ملائماً » ، عمّا تحتاج إلى التعبير عنه إلى الشخص الآخر في بعض الحالات . حتى الإنفعالات القوية قد تجد صيغة عندما نعرف كيف نمارس التعبير بالمقدار الكافي . أنظر ، إذا ، باهتمام ، الإختبار حول طاقتك على التعبير والتارين المتعلقة بها .

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

ظاهريا ، أنت تتمتع بدرجة عليا من طاقة التملّك ، وأنت تحققها بسهولة . تشعر بيسر أنك متخلِّ عنك من جانب الشخص الآخر ، الأمر الله ينميّ فيك عنفا كامنا . وهذا الشعور بالتخلّي يتأتّ من فقدان الثقة في النفس ، وهو لا يظهر إلا في بعض الحالات ، وكونك عاشقا يجعلك قابلاً للإنجراح ، عطوياً إلى حدّ كبير ، ومع ذلك تحبّ أن تكون عاشقا . لديك غالباً جدا الإنطباع بأن المحبوب يخونك ، وأنت تلقي عليه عدم ثقتك الشخصية بنفسك .

قم بعناية بالإختبار حول الطاقة على الإصغاء إلى الشخص الآخر ، والتهارين المتعلّقة بـ . فبفضل إصغاء أفضل من شريكـك ، تكتسب ، ربما ، ثقة أفضل في ما يقوله وما يفعله .

# الحياة الفكرية

## طاقتك الإبداعية

أن تكون مبدعاً ، يمني أن تتمتع بالقدرة على إيجاد حلول أخرى غير تلك المفروضة أو الموجودة حالباً . إنها عملية معقدة تستدعي الكثير من القدرات الأخرى التي تجدها في سائر الإختبارات : المنطق ، التركيب ، الحدس ، إلى . . ولكنها ، بصورة خاصة ، حافز للإنطلاق ، والرغبة في عدم التمسلك بالحلول المعطاة ، وبالرغبة دوما في حل المصلات بطريقة مرضية أكثر ، وبإرادة التطور دائماً . والإبداعية هي أولاً تأكيد الأمل ، وتشغيل كل قدراتك معا في اتجاه محدًد ، وهو ما ستختبره فيا يلي .

ضع علامة على العبارات الست أو السبع التي تمسّك بصورة خاصة من بين العبارات الإحدى والعشرين .

- ٩ ـ ما دام الأمر على ما يرام ، فأثث مسرور .
  - ٢ الليل بجلب النصيحة .
  - ٣- تعترف للجميع بالحق في الحطأ .
- ٤ تحسب أن لديك حظاً أكبر على تسوية بعض القضايا لأنك لا تعرف عنها شيئاً ،
   من الإختصاص فيها .
  - أثت تعمل بطريقة أفضل في الليل.
  - ٣ ـ غالبًا ما تؤخذ على حين غرٌّة .
- ٧- بوسعك نسيان كل ما تعرف عن موضوع ما لكي تعود إلى إحادة دراسة القضية
   مجدداً.
  - ٨ ـ تعرف كيف تستثمر عيوبك .
  - ٩ ـ معك ، كل امرىء يشعر أنه مجبر على متح أقضل ما لديه .
  - ١٠ تحبُّ كثيرًا أن يسوِّي أحدهم نشاكلك المادية عوضاً عنك .
  - ١٧ عندما يكون بين يديك شيء ما ، غيل إلى تصوّر كيفية إستعماله مجدداً .
- ١٢ بالنسبة إلى بعض األشياء المحددة (البريد، المماملات البرسمية، المطبخ أو تعديد الحرف) وضعت طريقة خاصة بك .
  - ١٣ تكتشف بسرحة هاثلة حيب كل نظام .
    - 1.5 خالباً ما قبل لك إنك ماهر كالقرد .

- ١٥ ـ تفصل التلاعب بأعدائك دون أن يلحظوا ذلك ، عوضاً عن مهاجتهم .
   مواجهة .
  - ١٦ ـ منذ أن تبدي إهتامك بشخص ِ ما ، يغدو مميزًا بالنسبة إليك .
- ۱۷ ـ بوسعك ، إذا اضطررت ، الإنطلاق من الصفر ، وأنت مدرك محطورة الوضع ولكن مع تأكدك من توليه على ألفضل وجه .
  - ١١٨ ـ أصدقاؤك ذوو آفاق جدّ محتلفة .
  - ١٩ ـ تكره التقيَّد حرفياً بوصفة مطبخية .
- ٧٠ .. إذا كان عليك إقامة علاقة متمواصلة مع أحدهم ، فإنت مبتم بأن تعرو إليه المزايا .
  - ٢١ \_ خالياً ما تبدّل مكان الرياش في منزلك .

□ إذا حصلت صلى حد أتمهى من الأجوبة هن الأسئلة: ٤، ١١، ١٢، ١٣،
 ١٤، ١٩، ١١:

تمد طاقتك على الإبـداع فعاليتهـا الأكبر في الأشيـاء ، وفي ما هــو مادي .

تلك هي المشاكل التي تمتاز بحلها . إن مهارتك يمكن أن تمارس فيها بنجاح الأمر الذي يمنحك ترضيات كبيرة . وإذا لم تكن تمارس حتى الآن نشاطاً يدوياً أو فنياً ، فعليك القيام بلالك . فأنت مخلوق للإبداع ، وذلك بطريقة أصيلة حقاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على الحدس الذي يكمّل هذا الإختبار .

إذا حصلت على حد أقصى من الأجوية عن الأسئلة : ٣ ، ٧ ، ٩ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٧ . ٢٠ .

إن طاقتك الإبداعية تتجلّى بصورة خاصة في المجالين السيكولوجي والمقلاني. أنت تتمتع بهنة و الإحساس ، بالحالات أو المواقف ، والناس ، والردّ عليهم بطريقة شخصية تماماً . إن علاقاتك مع الانحرين متوقعة ، ومتنوعة ، والنك تعرف دوماً كيف تقدّم علامة غير متوقعة ، تفتح آفاقاً جديدة . وهذه القدرة تخدمك في حياتك الإجتهاعية كيا في حياتك العاطفية . وفي هذا المجال ، يخدم حدس كبير قدرتك الإبداعية ، يسمع لك بـ والرقية من خلال ، الأشخاص ، فتجد هكذا حلولاً أخرى غير الحلول المعتادة . وأنت تعرف كيف تمنح أفضل ما في ذات في ما خص علاقاتك ، كها تعرف أيضاً كيف تجعل الآخرين بمنحون أفضل ما في ذاتهم .

قم بالإختبار حول طاقتك الإنتهازية الذي هو مكمّل لهذا الإختبار بالنسبة إليك .

لم يكن للسؤالين ٢ و٥ ، أي علاقة بالإختبـار . لقد كــانا فحّــين الغاية منها تحويل إهتيامك . . .

يبدو أن طاقتك الإبداعية عرضة لتقلّبات غير متوقّعة . أنت لست مصمَّماً كفاية لكي تتصرف بطريقة فعّالة حقاً . إن نوعاً من الكسل الأساسي يمنعك من التعبير عن إبداعيتك كها تشتهنى . مع ذلك أنت موهوب ، ولكن لا تعرف ، بالضرورة ، أن تكون مبدعاً . بترجُحك بين إبداع أشكال أخرى ، ومباشرة نوع آخر من العلاقات ، وتبرك الأمور نجري في أعنّتها لا تحقق ما يكفى من طاقتك .

قم بالإختبارات حول طاقتك على التكيَّف، ومعايشة انفعالاتك، واختبار طاقتك على الـتركيب (التالي) فهي بالنسبة إليك، مكمَّلة لهذا الاختبار.

### طاقتك على التركيب

أنت تعرف ملك الإختبارات التي يسالونك فيها أن تكتشف النقطة المشتركة بين أشياء علما . إنها طريقة سهلة لاكتشاف قدرتك على التركيب ، بوسعك ممارستها في حالات كثيرة أخرى من حياتك ، في كمل مرة تضطر إلى رؤية الأحداث بطريقة شاملة ، والسعي للإشراف على الوضع في مجمله . إن طاقتك التركيبية هي التي تتبع لك غالباً إنخاذ قرار صحيح ، في حين أن قدرتك التحليلية تتبع لك أن تفهم الوضع بطريقة أفضل .

قتم بهذا الإختبار لكي تمتحن قدرتك الدكيبية .

ضع علامة على العبارات السبع أو الشياني أو التسع التي تمسّـك . بصورة خاصة ، من بين العبارات الأربع والعشرين .

- ١ ـ عندما ثود كتابة تقرير ما ، يكون لديك خطط جاهز قبل البدء بالكتابة ؟
  - ٢ .. عندما يعوزك شيء ، تستبدله يسهولة بشيء آخر .
  - ٣ ـ لكى تكوَّن رأياً عن نياً ما ، تحبُّ قراءة عدة صحف .
  - إذا تبدّل شيء ما في عبطك ، تلاحظ ذلك على الغور ...
    - ٥ ـ أنت عهتم بالأمور الميكانيكية ، وبصناعة الساعات .
    - ٣ ـ تحبُّ الأمور الهندسية .
- ٧ ـ تشعر بالحاجة إلى السعى للإشراف على وضع حياتك في مجملها من أن إلى آخر .
  - ٨ ـ تستخدم بسهولة دليلاً سنوياً .
  - ٩ ـ أنت عهم بالرياضيات . ١٠ - تفضّل الألعاب المتطفية على المقامرة .
    - - ١١ ألت عبتم بالحساس .
- ١٢ إذا أزعجك وضع ما ، تجد القدرة على معرفة العنصر الذي لا يُناسبك بسرعة .
  - ١٣ ـ عندما تلعب بورق الشدَّة ، تتذكر بسهولة الأوراق التي وُزعت .
    - ١٤ ـ أنت تعرف اتجاه الربيع بالنظر إلى اتجاه الأمواج .
- ١٥ إنِّ الإنطباع العام الذي تكوُّنه عن وضع ما ، همو أقوى من الاستثماج الذي
  - يمكنك أن تستخلصه منه .
  - ١٦ أنت تمارس القراعة السريعة .

- ١٧ ـ طالما يقى تفصيل لا يطابق ما توندت فأنت فمير راض
  - ١٨ ـ تحتاج إلى إبداء رأيك الحاص في الأمور .
- ١٩ ـ أنت تنزعج عندما يتحدُّث عدة أشخاص دلعة واحدة .
  - ٢٠ ـ أنت عُبِّ الشِعر
- ٧١ في سهرة ما ، تلمع من قورك مَن مِن أصدقائك لديهم نقاط مشتركة .
  - ٢٧ ـ تلاحظ خالباً أشخاصاً يجيطون بك ، وتقوم بالتقريب فيها بينهم .
    - ٢٣ ـ أنت قادر على تلخيص وقائع النبار المتقضى بسرعة .
      - ٢٤ ـ أنت لا تحبّ تسجيل وقائع جلسة ما .

# ١٦ حصلت صلى حد أقصى من الأجوبة هن الأسئة: ١، ٣، ٥، ٢، ٩، ٩. ١٦٠ . ١٤ . ١٢ :

طاقتك التركيبية تعمل جيداً لأنها مبنية تماماً . وهي تتركيز بصورة خاصة عمل المشاكل العملية ، المحسوسة ، بالنسبة إليك ، إذا شتت تكوين فكرة شاملة عن الوضع ، فإنك تحتاج إلى معلومات عدة ، ترجّبها بعضمها ببعض ، لكي تجعل منها كُلاً . عقلك التركيبي يعمل كتنظيم للأمور فيها بينها ، جامعا العساصر بدقة . أنت تحتاج إلى بعض الرقت لكي تصنع تركيبك . فإذا لم يتوفر لك هذا الوقت ، تحسّ بالضياع نوعاً ما ، وعندها تتخفض طاقتك ، كما لو كنت أصبت بالهلع لضياع الوقت . فركن عندما تتمتع بوقتك كله ، فإن كل شيء يسير على خير ما يرام . أغب تنظيم العناصر فيها بينها للحصول على أقصى ما يمكن منها . إنها قدرة تساعدك في عملك ، وفي حياتك اليومية .

قم بالإختبار حول طاقتك على التكيُّف الذي يُكمّل بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

[1] إذا حصلت على حد أقصى من الأجوية عن الأسئلة : ٢ ، \$ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٠ ، ١٢

تبرز طاقتك التركيبية بصورة خاصة في العلاقات بينك وبين الأخرين . كان يمكن أن تكون دبلوماسياً ماهراً ، لأنك تعالج بصورة رائمة العناصر السيكولوجية لاستخلاص نتيجة إيجابية . تتمتم بعن التقاط الإنطباعات التي تردك لكي تحوّفا على الفور إلى حقائق ملموسة مؤلفاً كُلاً. السرعة هي مؤهلك الرئيسي: بوسعك تركيب عناصر مختلف بعضها ببعض في وقت قياسي. ولعلك تجد صعوبات أكثر قليدلاً في تركيب العناصر العملية، أو الميكانيكية، أو الملموسة. ليس الحس الميكانيكي بالضرورة ما تمتاز به. إنه « العنصر البشري » أو السيكولوجي، الذي يهمك ، وتمارس فيه ، على أفضل وجه ، قدرتك التركيبية.

قم بالإختبار حول طاقتك الإنتهازية الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الاختبار .

 □ إذا حصلت على حد ألصى من الأجوية صلى الأسئلة: ٩، ١٩. ٢٠. ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤:

لقد وضعت علامة على الأسئلة التي لم تُدخل، في معظمها، في المعبق التركيبية لا وجود لها، ولكن، بالحري، أنت لا تمنحها كل الإهتيام الذي يسمك تقديمه، إن ولكن، بالحري، أنت لا تمنحها كل الإهتيام الذي يسمك تقديمه، إن طاقتك التركيبية تعمل بظفرات، ويحسب الرحي، وقد، تكون من جهة أخرى، ساطمة، إذا ما كنت مُلهماً. غير أن ذلك ليس قيمة أكيدة بالنسبة إليك؛ لا يسمك الإعتياد عليها في كل المناسبات، ذلك بأنك تجدّ سروراً أكثر في التعاطي ذهنياً مع عناصر مشكلة ما، بعطريقة مبتكرة، غريبة، دون العمل على تركيبها، ويمنحك ذلك شكلاً من التفكير من نوع الفنان، وأنت تؤثر هذا النمط من التصرف، وتُحلَّه فوق طاقتك نويه المذرك يكنك إتخاذه للتحرك بطريقة تركيبية أو تصورية.

قم بـالإختبار حــول طاقتـك المنطقيـة الذي هــو، بالنسبـة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

### طاقتك على التحليل

و تفكيك المشكلة إلى العناصر التي تتألف منها ي .

ذلك هو تفسير كلمة تحليل . إنها قدرتك على سُلْسَلة المشاكل ، وتحليلها إلى عدة مشاكل صغيرة يسهل حلّها . ولكن ذلك ، قد يمنعك من أن يكون لك رؤية أشمل للأمور ، ومن أن تثق بحدسك .

إليك وحدك يعود أمر تقدير ذلك ، من الإختبار التالي .

ضم علامة على العبارات الست أو السبع التي تمسُّك، بصورة خاصة، من بين العبارات الإحدى والعشرين..

- إنت تحبّ مناقشة أسباب تصرّفات المحيطين بك وتصرّفاتك شخصياً
  - ٢ ـ تلحظ على الفور التفصيل الذي لا يُناسب .
  - ٣ ـ تشعر بالحاجة إلى تفكيك الأجهزة لتعرف كيف تعمل .
    - ع ـ يقولون لك خالباً إنك تدقق في النوافل .
  - في غمرة المأساة العاطفية ، لديك القدرة على الانسحاب .
- ٦ ـ تشعر غالبًا بالحاجة إلى إيضاح سبب تصرَّفك على هذه الصورة أو تلك .
  - ٧ ـ أنت تعمل دوماً بوحي اندفاعك الأول .
  - ٨ الرسم البياني ، بالنسبة إليك ، أفضل من الشرح .
- ٩ ـ هندما تشاهد فيلماً سينهائياً ، تهتم بالممثلين والديكور أكثر من اهتهامك بالحبكة .
  - ١٠٠ أنت تحلُّ معضلة ما بتقسيمها إلى عدة ممضلات صغيرة .
  - ١-١ التأكيد التاني صحيح : وكل الأثوان يمكن صنعها انطلاقاً من ثلاثة ألوان ع .
    - ١٥٪ ـ تعتقد أن بالوسع الجروج دوماً من مواقف صعبة بالمنطق .
      - ١٣ ينبغي أن يكون لكل لوحة فنية معني .
      - ١٤ تحبُّ ، بشكل خاص ، الأشكال المربَّعة .
      - ١٥ ـ عندما كنت بعد فتياً ، كان يُقال إنك هاوي أدب .
        - ١٦ تتعلُّم الأشياء رويداً رويداً .

- ١٧ ـ عندما تقرأ رواية ، فإن ما يهمّك هوالحبكة أكثر من الجو العام .
  - ١٨ ـ أنت تبتّم بعلم الإشتقاق (أصل الكليات).
    - ١٩ ـ كل قرار ناجم عن تفكيرِ مبدثي .
      - ٢٠ ـ أنت تشتهر بأنك واقعى جداً .
  - ٢١ ـ تعتقد أن البحث العلمي أهم كثيراً من الإبداع الفني .

□ إذا حصلت على حد أتصى من الأجوبة عن الأسئلة: ٣، ٥، ٨، ١٠، ١٢، ١٢.

طريقتك المميزة لحل كمل مشاكلك هي في تحليلها أو تقسيمها إلى مشاكل صغيرة متعاقبة ومستقلة . وطاقتك التحليلية قوية وفعالة . وهي تعمل بروعة في حياتك الإجتماعية . لا تجد صعوبة في حل كل مشاكلك الملموسه والمادية . على الفور ، يعمل عقلك لتفسير عنصر كمل مشكلة ، وإيجاد حل له واضح ومنتظم .

إذا ، فأنت عملاني في حياتك الإجتباعية . ومع ذلك ، حدار من أن تطبّق كثيراً هذا المبدأ بطريقة منهجية على الحياة الداخلية ، أو على الحياة العاطفية ، لأنها لا تتطابقان مع الرسوم البيانية نفسها ، وإذا مارست عليها كثيراً عقلك التحليلي ، فإنك تتعرّض إلى حدّ بعيد إلى الحدّ من الحلول للمشاكل العاطفية أو الداخلية ، التي لا تخضع للقوانين نفسها التي يخضع لها الملموس والإجتاعي ، وعلى ذلك احرص على نسيان عقلك التحليل عندما تجابيك حالات عاطفية .

□ إذا حصلت صلى حدر أقصى من الأجوية عن الأسئلة: ١، ٤، ٢، ٧، به.
 ١١ . ١١:

لديك وسيلتمان غتلفتان لعرض مشاكلك: أحيمانا ، تقسمها إلى عناصر متعاقبة ، وأحيانا تنظر إليها بطريقة شاملة ، أكثر تركيبية . الأمر المثاني هو أن تستطيع هكذا تنمية رؤية مزدوجة للأصور ، مما يتيمع لك التملص من كل حالة . كيف العمل ؟ باستخدامك قدرتيك مع كل

مشكلة ، أي ، باستخدامك ، على التوالي ، التحليل ثم التركيب لتكوّن رؤية إجمالية للشيء . وبإعادة موازنة قدرتيك ـ التحليل والحدس أو التركيب ـ يغدو بوسعك هكذا أن تكون مستعداً لحل كل حالة إجتاعة . ولكن ، تذكر أن قدراتك التحليلية ، بالأحرى ، هي الفعّالة في حياتك الإجتاعية ، في حين أن قدراتك الحدسية هي كذلك في عالمك العاطفي أو الداخل .

إذا حصلت عبلى حد أتصى من الأجبوب عن الأسئلة : ٢٠ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ .
 ١٨ ، ١٩ ، ٢١ :

تجد بعض الصعوبة في تقسيم مشكلة ما لمجابهها. تفضّل ، عموماً ، حلها بالحدس . وذلك ، بالطبع ، يعطي نتائج ممتازة ، سوى أنه من المهم ، وبخاصة بالنسبة إلى المشاكل الملموسة أو الإجتهاعية ، أن تنمّي قدرتك التحليلية . إبحث ، مثلاً ، في حياتك اليومية عن مجال أو عن حال . يكنك فيها استخدام طاقتك التحليلية . واجتهد في العمل على هذا النحو في أنواع أخرى من الحالات . وسترى أن ذلك يمنحك زاوية أخرى للرؤية ، ويساعدك على التصرّف على مدى أكبر .

## طاقتك على المنطق

كم من مرة قيل لك: «أنت كست منطقياً ؟ » . . . لأنك تهتم بمشاعرك الشخصية أو لأسباب لا يعرفها سواك . ولكن ، ألا يُقال إن المنطق بارد ؟ هل أنت قادر على التجرّد من نفسك لتتمكن من التفكير بكل موضوعية ؟

هذا الاختبار يطلعك على ذلك .

- ١ .. أمامك مهمة يتبغى إتمامها ، تحتاج عددا من الأدوات :
- أ ـ تبناع منذ بدية عملك كل الأدوات التي ستحتاج إليها ،
   ب ـ تلاحظ غالها خلال عملك أنك نسيت أشياء مختلفة ،
  - ج ـ لا تهتم بشراء أدواتك إلا تباعاً ، ووفقا لحاجاتك .
  - ٢ ـ أنت تعتقد :
- أ ـ أن الأحلام ليست سوى صور متباينة مصدرها أحداث اليوم ،
  - ب\_ أن الأحلام تكشف لك أمنياتك الأكثر عمقاً ،
  - ج ـ أن أحلامك تتبح لك تفسير بعض أحداث حياتك .
  - ٣ ـ أنت في عطلة ، وتودّ اللّـمَابِ إلى مكان وجدته على الخريطة :
    - أ\_ تختار دوماً الطريق الأقصر ،
- ب ـ تبحث عما إذا كان هناك طريق أطول ، ولكنه أجمل بمناظره ،
- ج ـ تنطلق وراء المغامرة ، اعتقاداً منك أن كل الطرق تؤدي إلى روما .
- \$ .. عندما تفكّر في الموت :
  - أ ـ هناك حياة أخرى فيها وراء الموت ،
  - ب ـ لا يسعك قول أي شيء عن ذلك ، لأنك لم تعشه .
    - ب د د پستک تون اي شيء حل دنت ، دنت ،
      - ج ـ تفضّل عدم التفكير في الموت .

#### هـ عموماً :

أ\_ أنت تحبّه ، بصورة خاصة ، الأشياء ذات الفائدة :

يأ ـ تحب الأشياء التي لا تنفع في شيء ،

ج ـ ترى أن الجالية بمثل أهمية النفعية (كون الشي

٣ ـ يحدَّثونك عن أماكن خارج هذه الأرض، قترى ا

أ ـ من المدهش ، أنه وسط مليارات الكواكب وحده . رص مأهولة ،

ب .. الأماكن الخارجة عن نطاق الأرض ؟ هُراء . . . ،

ج ـ يسرّك أن تروي عنها .

٧ - أنت ترتاح في منزلك ، فإذا بك تلاحظ أن لوحة على الجدار منحرفة :

أ .. ترى أن هذا الوضع الجديد يكسبها زاوية غريبة ومثبرة للاهتهام .

ب ـ تسوّي وضعها على الفور ، لأن ذلك يزعجك ،

ج - تفضُّ ل رؤيتها أفقية ، ولكن ، في نهاية المطاف ، لبس لذلك أي أهمة .

٨ - إذا فقدت شيئاً ما :

أ .. تحاول أن تتذكّر كل الحركات التي قمت بها قبل فقدائه ،

ب ـ. تتأوه وتشكو دون عمل أي شيء ،

ج - ترجو أن تتذكر ، مصادفة ، المكان الذي سقط فيه هذا الشيء

٩ ـ تكتب إلى شخص عزيز على قلبك :

أ- تروي له مجريات الأحداث بكل تفاصيلها ،

ب ـ تطلعه ، بلا ترتيب ، على انطباعاتك ،

ج - تحدَّثه ، بصورة خاصة ، عن مشاعرك وعن حالاتك النفسيه .

- ١٠ ـ أنت تعنقد :
- أ ـ أن المدخّنين ليس لديهم سبب مقبول للتدخين ،
  - ب ـ أن التدخين يساعد على إزالة التوتر قليلًا ،
  - ج ـ أن التدخين هو عدم رفض متعة اللحظة .
    - ١١ ـ عندما تكون عاشقاً :
      - أ\_ تحاول التفكير ،
    - ب ـ تعيش الحالة الحاضرة ،
    - ج ـ تعتقد دوماً أنه الحب الكبير .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول		
		0921		
ت	ب	Î	1	
٥	ب	1	۲	
<del>ت</del>	ب	1	٣	
ē	1	ب	٤	
ר לפופים א	5	1	٥	
ب	ح	1	4	
1	-	ب	У	
ب	ج ب	1	٨	
	ų.	1	٩	
5 E E	ų.	1	1 *	
~	ب	1	11	
C	Ŧ			

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تتمتع بحس منطقي كبير يمحك فعالية كبيرة ، ويُعبَّبك الأوهام . إنه مؤهّل قبوي في عملك ، لأنه يقدّم إليك تماسكا كبيرا . أنت امرؤ يعسرف كيف يجافظ على نهج من السلوك ، ويحافظ عليسه رغم كمل العقات . بالنسبة إليك ، كل شيء له ميرر وجود ، وتودّ دوما الثاثير على الناس كها يحلو لك ، وتنجح كثيرا في التوصل إلى ذلك ، ولكن حدار ، مع ذلك من فرط التشاؤم . المنطق حسن ، ولكنه لا يكفي لتسبوية كمل المشاكل . غالباً جداً تنسى أن هناك زوايا ظل أو غموض تتحدى كمل منطق ، وهنا تتعرّض إلى الوقوع في الفخ . اجتهد ، كذلك ، في إدخيال قيمك الحدسية ، بصورة أكبر ، لكي تدعم حسّك المنطقي .

قم بالإختبار حـول طاقتـك الحدسيـة ، الذي هــو بالنسيـة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

يبرز حسك المنطقي في بعض الظروف ، ولكنه لا يتجلّ في ظروف أخرى، وهذا يعني أن لك ميلاً أحياناً إلى تبرك عقلك بتشتّت بدلاً من استجاع أفكارك لكي تجد تماسكا داخلياً بالسببة إلى المشكلة التي تشغلك . مع ذلك ، أنت قادر على التصرّف بكثير من المنطق عندما تكون ه في أحسن حالة » . وإذا ما توصّلت إلى موازنة منطقك وحدسك ، بصورة دائمة ، فإنك لن تواجه مطلقاً مشاكل . عندها تغدو قادراً على أن

يكون لك رؤية مزدوجة عن الحالة ، فتتصرف بمعرفة السبب معرفه تامة .

قم بالز دبار حمول طاقتك على التكيُّف الـذي هو بـالنسبة إليـك مكمّل لهذا الإختيار .

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تميل إلى معايشة الأحداث كها غوري لا نسمح لطافشك المنطقية بالتعبير عن نفسها ، مستمدًا الدووس من اخبراراناك ، أو من نقائج الاحداث وأنت تتق كثيرا بحداسك أو نصرول لحل المذاكيل تستدعي دقة أكثر ، وذلك يمنحك شخصية أصبلة ، عبد دوما حلولا عير متوقّعة للمشاكل ، وتتخذ قرارات غير متوقّعة أيضا ، هذا النظام يعسل ، من جهمة أخرى ، بطريقة جيدة جدا ، إلا أن بوسهك ، مع ذلك ، الاهتمام أكثر بحسك المنطقي بدلا من اعتباره كمية مهملة ، عدما بتبن لك أنه سيمنحك فعالية وصرامة لا يقدران بتدن . . . وبخاصة بجملك في أكثر الأحيان تكسب وقتاً في ألف مناسبة في حياتك اليومية .

### طاقتك على الإستيعاب

بالاسبة إلى أي متعض حيّ ، من المهم الإستيعاب ، أي معرفة أن بختار ، في عميعاء أو بيئته ، ما مجتاج إليه ، وما يد مه هضمه . أتتذكر كم مرة ، أثناء دراستك ، تكون لديك الإنطباع أنك تتعلم أشياء لن تفييدك شيئا ؟ . . . هذا الإستبار سببين لك كبف ، "بضم » ويكولوجياً المشاعر والاحداث .

١ ـ أنت نكام :

لد لغة اجدية ،

ب ـ لمس أ- نبيان على الأقل ،

ج ـ لا شكلم أي لغة .

٢ .. أنت تفضّل ..

أ.. ألا تعمل إلاّ شيئا واحداً دفعة واحدة ،

ب ـ أن تعمل شيئين معا ،

ج . أن تعمل عدة أشياء معا .

٣ ـ لديك عمل مهم تود إنجازه ٠

أ... تقوم به دفعه واحدة ،

ب\_ تتوقف قليلًا عندما تشعر بالتعب ،

ج ـ تعمل بمداخلات صغيرة ، حتى لو اقتضاك ذلك وقتاً .

٤ \_ تقابل شخصاً ما جديداً عليك :

أ ـ يتطلّب تقبلُك إياه بعض الوقت ،

ب ـ تتقبُّله من فورك ،

ج ـ لا تتقبّله إلا إذا كانت ذرّاتك متاسكة .

ه ـ أنت تفضّر:

أ ـ وجبة طعام واحدة أساسية في اليوم ،

ب. عدة وجبات طعام صغيرة وخفيفة ،

ج ـ ثلاث وجبات طعام في اليوم .

٦ ـ أنت تحبّ :

أ ـ الإجتماعيات الحاشدة ،

ب المآدب التي تضم من خمسة أشخاص إلى ستة .

ج ـ السهرات الثنائية .

٧ ـ أنت تكره :

1 - 1 teme ;

ب - العزلة ،

ج. قضاء أيام الأحد في المنزل .

٨ - يقدّم إليك ربّ العمل تعليهات متناقضة :

أ- تتوصل ، بأناة ، إلى جمها ، لكي تعطيها مجددا أدنى حدّ من التاسك ،

ب . تتألم دون أن تنبس ببنت شفة ،

ج \_ تطلب إليه توضيحاً أوسع .

٩ \_ باستطاعتك :

أ\_ أن يكون لك نشاطات عدة إلى جانب مهنتك ،

ب ـ أن يكون لك نشاط أو نشاطات إلى جانب مهنتك ،

ج ـ لا تحرص على أن يكون لك نشاطات أخرى إلى جانب مهنتك .

١٠ ـ يقترحون عليك تعلُّم لعبة جديدة :

أ\_ تغتنم المناسبة فورآ ،

ب \_ تجد في تعلُّم كل الأنظمة ،

ج ـ لا رغبة لديك في التعلُّم .

١١ \_ إذا اضطرتك الظروف إلى القيام بالتدرُّب على مهنة جديدة كلياً عليك :

أ\_ يا للهول ،

ب\_ سيكون ذلك شيّقا ، على كل حال ،

ج ـ تنتهى إلى النجاح في ذلك .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم الأول الثاني الثالث

ح	f	ب	1
<u>ت</u> 1	ب	ج	۲
ح	1	ب	٣
ح	t	ا بر ب ا	٤
ب	Ť	ح	٥
ē	ب	Ť	٦
7	ţ	ب	٧
ب	7	ţ	٨
<u></u>	ج ب	†	٩
77	ſ	ب	1.
ଜେଜାନ୍ଦେଜା କ୍ଟେଜା	ب	t	11

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأولى:

إن طاقتك على الإستيعاب مرتفعة ، لا يخيفك تدفَّق المعلومات ، ولا المهات الواجب القيام بها ، والأشخاص الذين ينبغي لك استقبالهم ، الله بانك تصنف وتنظّم غريزيًا ما يعرض لك .

لديك الإمكانية بـالاً تدع الحـارج يطغى عليـك : تجابـه الأمـور ودظمُها ، وتستوعها بلا أي مشكلة .

لعلك لم تدرك قط أنك تتمتع بهذه القدرة ، لأنها تيدو لك طبيعية . . . . ملا، تنميتها بتدريبها أكثر (مثلاً ، بتعلَّم لغة أجنبية أخرى) ، لأنسك . . ب م وتستوعب مجمل الأشياء أسهل مما يفعل معظم الناس .

ة م بالإختبار حول طاقتك التنظيمية الذي هو مكمًّل لهـذا الإختبار بالنسبة إليك .

#### انا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت تستوعب جيداً ، وبقدر ما تستطيع أن توفره من وقتٍ لذلك . وحما دام عملك ، ومسؤولياتك تترابط جميعاً بلا تـدافع ، فيان سنياقـك الما هني في الإستيعاب يعمل بسهولة . بالمقابل ، إذا شعرت بأنك مدفوع ، الله ترفض العقبة .

إذا ، ينبغي لك التفكير في منح نفسك الوقت الكافي ، موفراً لدى الخاسة فترة توقف عندما تشعر بأنك متجاوز . هذا التوقف سيتيح لك راقة الفسحة الضرورية لتستوعب بلا أدنى مشكلة كل العناصر التي ينبغي أن تكونها .

نيم بهـذا الإختيار حـول طاقتـك على اسـترداد الصحـة الـذي هـو .خَــَـار ، بالنسبة إليك ، لهذا الإختيار .

#### الإ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت بحاجة إلى الكثير من التركيز عندما تتصرّف بحيث أنك تــركّز

اهتهامك ، وحسب ، على شيء واحد وليس على عدة أشياء دفعة واحدة . لذا ، فأنت تجد صعوبة في استيعاب أشياء كثيرة معنا . إن طاقتك الاستيعابية هي طبيعية ولكن يتعين عليك السهر لكي لا تحملها فوق طاقتها لئلا تتعرض لخطر « سوء الهضم » . إن الاستيعاب يتصرف نماسا كيا السياق الفذائي إنه قضية مزاج ، واستيعابك يتطلب الهدوء والتركيز . أنت تستوعب قليلاً ، إلا أن ما تستوعب يبقى محفوراً عميقاً في نفسك أنت مخلوق للمهات ذات الم ي الكبر ، والأعمال المرهقة لأنك تقنع ب « «حوالي » أو « تقريباً » .

قم بـالاختبار حـول طاقتـك على التكيُّف الـذي يكمّل ، بـالنسبـة إليك ، هذا الاختبار .

# طاقتك على التذكّر

من حسن الطالع أننا لا نتذكّر كل شيء ، عنـدما نفكّـر في كمية الإنطباعات التي أمكننا جمعها في طفولتنا . ومع ذلك ، فنحن لا نتذكّر دائماً ما نودٌ .

ما أزعج أن تكون كلمة ما على طرف لساننا ، ولا يسعنا العشور عليها ، أو أن نكون نسينا رقم تلفون أفضل أصدقائنا ، ممن سبق أن اتصلنا به مائة مرة .

إختبر قدراتك على التذكّر مع الأسئلة التالية .

في كل مرة تجيب بنعم ، احسب ٥ علامات .

وفي كل مرة تجيب بلا ، احسب صفراً .

- ١ عل أنت منظم في طريقة جمع المعلومات العملية التي تجمعها كل يوم !!
   نعم \_ لا .
- ٧ ـ هل تشكلُ أحداث حياتك تسلسلًا منطقيًا بوسعك أن تسرده بسهوله ٢
  - نعم \_ لا .
    - ٣ مل تتذكّر بدقة الأماكن التي هشت قنها لحظات مهمة في حياتك ؟
       نعم لا .
      - ٤ .. هل للدقة في التعليات التي تقدّمها أهمية كبيرة بالنسبة إليك؟
        - نعم ـ لا .
- مندما تلتقي شخصاً أصغر منك سناً ، هل يكون لديك الإنطباع بأنك عشت.
   يعيشه ؟
  - تعم ـ لا .
  - ٦ ـ هل تتذكر لون هيون الأشخاص المقرّبين إليك ؟
    - نعم ـ لا .
  - ٧ ـ أتستطيع أن تدلُّ على المدخّنين من بين أصدقائك ؟
    - نعم \_ لا .

- ٨ .. هل أنت اممن يتذكّرون هيئة وجوه الناس؟
  - نعم \_ لا .
- ٩ ـ هل تستطيع أن تصف غاماً كل ما قلته في حديثك المهم الأخير المتعلَّق بعملك ؟
  - نعم ـ لا .
  - ١٠ ـ هل تتذكّر بالضبط الذريعة التي كانت في أصل آخر مشاحناتك ؟
    - نعم ـ لا .
    - ١١ ـ هل لديك حس الإتجاه ؟
      - نعم ـ لا ،
- ١٢ ـ عندما ترى ثانية شخصاً سبق أن التقيته من قبل ، هل يسمك مثاداته باسمه ؟
   نعم ـ لا .
- ١٣ إذا ذكرت اسم عطر تعرفه جيداً ، هل يكون لديك الإنطباع بأنك تشمّ أربجه إذ ذاك ؟
  - نعم ـ لا .
  - ١٤٤ عندما تستدلُّ على الطريق ، هل تفهم من أول شرح يُقدُّم إليك ؟
    - تعم لا

□ إذا حصلت على ما بين ٥٠ نقطة و٧٠ :

أنت تمتع بذاكرة ممتازة ، وتعرف كيف تستخدمها في كل ميادين الحياة . لديك القدرة على اختزان الذكريات ، والإنطباعات والأشياء العملية ، وإعادة استخدامها بدراية . وطاقتك على التذكر تتحقق في مؤثراتك الأولى : ذكريات ، انطباعات الماضي ، مشاعر أحاسيس ـ مثلها تتحقق في المجال العملي ـ الإستعلامات ، المعلومات ، معطيات معضلة ما .

هذه الموازنة بين ذاكرتك العاطفية والعملية تُضفي عليك معنى كبيراً جداً بالنسبة إلى القيم المُكتسبة ، والثقافة ، والتقليد . وأنت تحرص عمل أن ترتكز حياتك على أسس صلبة ، ولا تحب الإرتجال ، وترغب دوما في التحقق من استقرار الأمور ، والأشخاص قبل التورُّط .

عائقك الوحيد: بعض التصلّب، بالتفاتك الكبير نحو الماضي، لا تهتم، بما فيه الكفاية، بالحاضر، وباللحظة، ويكل القيم الزائلة التي تشكّلُ أيضاً سحر الوجود. من الاهمية بمكان أن تنظر إلى الامور أحياناً بقدر أقل من الرصانة.

قم بالإختبارين حول طاقتك على الدعابـة ، وطاقتـك على معــايشة إنطباعاتك ، اللذين هما بالنسبة إليك ، مكمّـلان لهذا الإختبار .

□ إذا حصلت على ما بين ٣٠ نقطة و٥٠ :

لديك أحياناً ثقوب في الذاكرة تظهر على حين غرّة . إن الأمر غير

طوعي ، ومزعج أحياناً . ولكن ذلك قد يكون في أحيادٍ دناس سارا عن عقلك لنسيان الأحداث المؤلمة التي لن يكون لها سوى تأثيرات سلبية عليك . وعلى الرغم من افتقارك إلى قدرة فلّة على التذكّر ، فإن تذكّرك منظّم تنظيماً جيداً ، ففي هذا التنظيم الفطري للتذكّر يكمن مؤهلك الاكثر أهمية ، وليس في مدى تذكّرك . هذا لا يقدّم نتائج جيدة ، ينبغي لك ترك ذاكرتك على ما هي عليه ؛ فهي التي تعرف كيف تصنّف ، وتغلو كل ما نحتاج إليه .

قم بالإختبار حول طاقتك الإستيعابية الذي هـو ، بالنسبـة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

#### 🗖 إذا حصلت على ما بين ٥ نقاط و٣٠ نقطة :

أنت تجد لذة خبيشة ، حتما ، في نسيان كل شيء . يبدو أن المعلومات ، والتعليات التي لا غنى عنها تشكل مزيماً معفداً بلا شكل عدود تفضّل التخلص منه . نرجو أن يكون لديك أمينة سرّ قادرة على أن تقوم من أجلك بكل المهات الضرورية لبقائك . وإلا ، ربما يكون آن الاوان للاعتراف بأنك تتمتع بذاكرة مثل سائر البشر ، وأنك بجهد بسيط ، تستطيع الإنتفاع بها بصورة جيدة جداً . حاول ، فترى أنك ستخشف عالما مجهولاً .

قم بالإختبار حـول طاقتـك على النسيـان ، الذي يكمّـل بالنسبـة إليك ، هذا الإختبار .

#### طاقتك على البحث

هل أنك تطرح على نفسك أسئلة عن حياتك ؟ وعن حوافزك ؟ هل أنت امرؤ يبحث ؟ أم أنك تعتقد أن الحياة هي تتابع لحظات لقضائها على أفضل ما يمكن ، وأن الأفكار الفلسفية الكبيرة لم تبدّل قط العالم .

نحن نتطور بين هذين الطرفين ، تبعاً للظروف ، المختارة نوعـاً ما من هذه المواقف . اعرف أين تقف بفضل أسئلة هذا الإختبار .

- ١ \_ تبتاع شيئاً :
- اً\_ تحتاج إلى معرفة مبدأه ، وترغب في فكّه ،
  - ب ـ أنت تهتم بالأحرى بجمالية الشيء ،
    - ج \_ أنت تهتم بصورة خاصة بمنفعته .
- ٢ عندما تسعى للإشراف على الوضع بمجمله الذي يطرح لك مشكلة :
  - أ\_ تسعى إلى فهم حوافزك العميقة ، وحوافز مخاطبيك ،
- ب\_ تعتقد أن الأهم هو الخروج من هذا الوضع مها تكن الأسباب التي
   من أجلها حدث ،
  - ج ـ عندما تفكّر في الوضع ، تغمرك انفعالاتك كلياً .
  - ٣ ـ عندما يتفق لك أن تفكّر في وضع الإنسان في العالم ، تعتبر :
    - أ أنها فضية بلا أهمية ،
    - ب\_ أن لكل امرىء قدره ،
  - ج ـ أن البحث عن سبب وجودك على الأرض قد يبدّل حياتك .
    - ٤ ـ في سهرة مع أصدقاء ، يبدأ هؤلاء في إعادة صنع العالم :
      - ا۔ تکون اول من یشترك في ذلك ،
      - ب ـ تذهب إلى المطبخ لتحضير شراب لك ،

ج ـ تصغي إليهم بانتظار أن ينتهي الحديث .

ه .. عندما تكتب :

أ\_ تحرص على اختيار الكلمة والصيغة الصحيحة التي تعبّر تماماً عمّا تـود
 قوله ،

ب. تهتم ، بصورة خاصة ، في تقديم انطباع ،

ج .. تكتب أقل ما أمكن .

٦ \_ أثت مولع :

أ\_ بألعاب البحث الفكري ( الشطرنج وما شابه ) ،

ب\_ كل الألعاب التي تنطوي على اتصال ( لعب ورق الشدّة ) ،

ج ـ الرياضة .

٧ ـ عندما تشهد فيلما سينهائيا أو مسرحية ، أنت تبتّم :

أ\_ بسيكولوجية المبثلين أو الأشخاص ،

ب. تسعى إلى قضاء سهرة بعيدا عن مشاغلك اليومية ،

ج ـ تكون قد طالعت مسبقاً النقد ، وتوثّقت بالمستندات .

٨ ـ عندما تذهب إلى المطعم :

أ ـ يكون لديك أفكار لتحسين ألوان الطعام ،

ب ـ يسرّك أن تقضى السهرة مع الأصدقاء ،

ج \_ تجد لذة كبرى في الأكل .

٩ ـ تمتقد أن النحليل التفسي هو :

أ ـ استنیاء فکری ،

ب ـ بحث عن أسباب سلوكنا ،

ج\_مهنة يُكسب منها الناس مالًا وفيرا

١٠ .. أنت تشعر أنك بالحري :

أ\_ ميَّال إلى العلم ،

ب ـ فنان ،

ج \_ إنسان منهمك بالقضايا العملية .

١١ ـ الجسم البشري ، بالنسبة إليك :

أ\_ أداة ينبغي استخدامها على أفضل وجه ،

ب\_ آلة رائعة تثير إعجابك ،

ج ـ غلاف للروح .

## ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول		
ب 1	3	1	١	
3	ر ب	†	۲	
f	ب	ح	٣	
ب	ج	٦	٤	
ح	ج ب	Ť	٥	
2		Ť	٦	
ب	ſ	ج	٧	
, e e e e	ب	5	٨	
Ţ	ج ب	ب	٩	
ح	ب	1	11	
ج ج	ţ	<u>ب</u>	11	

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت من أولئك الذين نقول إنهم غير راضين عن قدرهم ، وتحبُّ فهم جوهر الأمور ، والحياة والأحداث ، بالنسبة إليك ، ينبغي أن يكون لها معنى .

هذا الميل الإيجابي الذي يجعلك مشيراً للإهتمام في المبادلات والأحماديث ، إذا ما دُفع إلى أقصى مداه ، فإنه قد يكون هروباً من العمل . إحرص على ألا يمنعك من الإفادة من الحياة ، واعلم أن كمل شرح مها تقدم ، ولا سيما في الميدان السيكولوجي ، أو العلمي ، أو الفلمي ، هو دوماً موقت وجزئي .

قم بالإختبار حول طاقتك على التصرّف ، اللذي يكمّل ، بـالنسبة إليك هذا الإختبار .

#### □ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

أنت تحتل موقعاً متوسطاً ؛ بعض الموضوعات يطلق تساؤلك ، والبعض الآخر لا يفعل ذلك . تعتقد أن ثمة تفسيرات غير ذات فاشدة بالنسبة إلى بعض المعضلات غير القابلة الحلّ ، وظروفا ينبغي للمرء أن يكون فيها عمليا . مع ذلك ، أنت تحبّ ، أيضاً ، فهم معنى الأسياء . ولتعميق القضية بصورة أفضل ، قم بالإختبارين حول طاقتك عمل التصرّف وطاقتك الروحية ، المكملين لهذا الإختبار .

#### □ إذا حصلت على حدَّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تتمتع ، بصورة خاصة ، بالحس العملي ، وتعرف كيف تفيد من الحياة ، ومما تقدّمه إليك دونما حاجة إلى التفسيرات ، والمناقشيات . ولكن ، في قرارة نفسك ، ألست حقاً مهتماً بفهم حوافزك ؟ إذا لم يُسىء ذلك إلى ديناميتك ، وإلى روح القرار ؟ إن انعدام التساؤل ، إذا ما دُفع إلى أقصى مدى ، قد يحتجزك في حياة مجرّدة من أي معنى .

قم بالإختبارين حول طاقتك الروحية ، ومعايشة انطباعاتك اللذير: يكمّلان لك هذا الإختبار .

# الحياة الداخلية

#### طاقتك على الإصغاء إلى نفسك

معرفة إسناء المرء إلى نفسه غالباً جداً ما تكون مرادفة للأنانية أو اللذاتية ، ومع ذلك كيف يسعك أن تكون سعيداً إذا كنت لا تدرك حاجاتك الخاصة ؟ معرفة إصغائك إلى نفسك ، هي معرفة ما يلائمك لتتمكن من نوجيه حياتك والإضطلاع برغباتك . والذاتي هو غالباً ، بالحري ، امرؤ يود أن يُصغي إليه الأخرون ويهتموا به . ومعرفة إصغائك إلى نفسك ، هي أن تترصد حاسك ، وتحترم تواترك ، وذلك ، بالطبع ، هو أحد أفضل وسائل التدرّب على الإصغاء إلى الشخص الأخر .

إن الأسئلة التالية ستبين لك إذا كنت تعسرف كيف تصغي إلى وتلفونك والداخلي . إنت في علة . وحل موخد ثناول طعام الفداء ، ولست جائماً . ولكن القريبين
 مئك مهمكون في الجلوس إلى المائدة :

أ- تنضم إليهم . وتُكره نفسك على الأكل ،

ب \_ ترفض بلطف الأكل ،

ج ـ ما دام حلّ موعد تناول الغداء ، فإنك تتناول طعام الغداء .

٢ ـ المرض ، بالنسبة إليك :

أ\_ محنة ينبغي التخلُّص منها بأسرع ما يمكن ،

ب\_ رسالة ينبغي الإهتهام بها ،

ج ـ المهم أن يعرف المرء طبيباً ماهراً .

٣- عندما يستوقفك أحد للتحدُّث معك عن مشاكله في حين تفضّل عمل شيء آخر :
 أ - تميل إلى التخلّص بأسرع ما يمكن من هذا الشخص دون طرح أي أسئلة على نفسك ،

ب ـ تتقبل بفلسفة هذا النوع من الأوضاع ،

ج ـ تجد العبارة الملائمة التي تجلو الوضع .

٤ ـ تروي نادرة حديثة جرت معك ، بماذا تشعر وأنت ترويها ؟

أ ـ تستعيد الأحاسيس الجسدية التي شعرت بها لحظة وقوع الحادث ،

ب ـ تؤخذ بتدّفق أقوالك ،

ج ـ لديك ذكرى محددة عن انطباعاتك الماضية ، ولكنك تجد صعوبة في ترجمتها إلى كلمات .

ه ـ كان يومك متعبأ ، وأنت ثاثر الأعصاب :

أ ـ و تفشّ خلقك » بشيءٍ ما ،

ب\_ تقول لنفسك إن غدا ستتحسن الأمور ،

ج ـ في هذه الحالات ، لديك أسلوب خاص بك للاسترخاء ، تمارسه لكي تتحسن .

٦ ـ عليك التفاوض مع شخص ما تجده سمجاً جداً :

أ ـ تطرد بحذر كل المشاعر السلبية التي تحسّ بها ،

ب\_ تجبر نفسك على ذلك كها لو كان هذا الشخص يروق لك ،

ج - تفيم وزناً لرأيك في سياجته ، ولكنك تجتهد في تحويل هذا الشعور إلى
 شيء إيجابي .

 ٧ ـ حدث غير متوقع يمنعك من قضاء السهرة مع أصدقائك . تضطر إلى البقاء وحيداً في البيت :

أ ـ تجترّ حرمانك طوال الليل ،

ب \_ تشاهد برامج التلفزيون ، أو تطالع كتاباً لتمضية الوقت ،

ج ـ ما إن تنقضي الحيبة الأولى حتى تسرً لتمتعك ببعض الوقت كي ننفرد ينفسك .

٨ ـ تشهد عرضاً يروق لك ؛ ولكنه يثير سخط أصدقائك :

أ ـ تدعهم يبدون رأيهم ،

ب ـ تعرض وجهة نظرك بهدوء ،

ج ـ ربما كانوا على صواب ، على أي حال .

٩ ـ بالنسبة إليك ، إن أول انظراع تكوَّنه عندما تصادف شخصا للمرة الأولى :

أ\_ أحسن انطباع دائماً ،

ب\_ يمكن أن يتبدّل هذا الإنطباع فيها بمد ،

ج ـ ليس لك رأي في هذا الموضوع .

١٠ ـ أنت تحسب أنك ، عموماً :

أ ـ قابل للتأثير كثيراً ،

ب ـ قابل للتأثير نادرا ،

ج . قابل للتأنير ، وحسب ، عندما يلائمك ذاك .

## ضع علامة عملي أجوبتك في العدود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
ج	ľ	اپ	1
ح	ح	ب	4
t	فيا	٤	٣
ب	₹	1	٤
ب	1	٤	5
Ť	·	ح	4
Ī	ب	ć.	٧
ج	1	ب	A
<u>ج</u> ا	·	ŧ	٩
ſ	پ	ح	1.

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أجل ، إنه واضح تماماً أنك متصل بذاتك ، وتلك خاصية نادرة جداً ، ولكنك تمتلكها . أنت تعرف جيداً ، ما تريد ، وما أنت قادر عليه . وتعرف التفريق بين رغبتك ورغبة الشخص الآخر . وتجتهد دوماً في إيجاد تسوية منصفة بين هلين المفهومين . وعندما تجد نفسك في موقف هام ، تدرك بصورة جيدة جداً ما تمليه عليك غريزتك . وهي ما تصغي إليه ، أكثر من أي أمر مصدره الخارج . إذاً ، أنت «صلب كالصخر» لأن لك ثقة كبيرة في حكمتك . إنطباعاتك جوهرية بالنسبة إليك ، بله حاسمة .

هذه الطاقة على الإصغاء إلى ذاتك التي تحققها في حياتك اليومية ، تكسبك حضوراً قوياً . غالباً ما يُطلب نُصحك ، وأنت تقدّم النصائح بطيب خاطر . مع ذلك ، أنت تساءل أحياناً ماذا يفعل الناس لكي يضعوا أنفسهم في مثل هذه المواقف المعقدة . أنت لا يحدث لك ذلك . ذلك بأنك تتشاجر مع الموقف المعقد جداً ، وتعرف في الوقت نفسه كيف تحاصره ، والشعور بما يمليه «أناك » العميق .

العائق في سبيلك : أنك مأخوذٌ كثيراً جداً بـالإصغاء إلى ذاتك ، وعا ليس فيه الكفاية بالنسبة إلى الإصغاء إلى الآخوين .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الأخرين .

#### 🗆 إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

عندما تكون وسط جماعة من الناس ، أو في غمرة احتمالات عملك ، أنت لا تصغي كثيراً إلى و صوتك الداخلي ، للجماعة تأثير عليك قد يجعلك تفقد طاقتك على الإصغاء الداخلي . الاخرون يؤثرون عليك ، وتخرج عن إطار اليقين . ومع ذلك ، عندما تصود إلى ذاتك ، فإنك تحقق طاقة إصغائك ، بصورة جيدة . أنت تعرف نفسك جيداً ، وتتقبل ردات فعلك ، ومشاعرك دونما إشكال . ينبغي لك أن تجتهد لتبقى في حالة الشغور أو الإستيداع بالنسبة إلى نفسك ، سواء أكنت وحدك أو كنت عاطاً بالاخرين .

عندها سترى أن ثمة فائدة لك في معايشة هذا الإصغاء في كل الظروف ، ذلك بأنه هو الذي بينحك الضيان الكبير في الحكم ، والقرار ، والتعرف في كل ظروف الحياة .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقتك على الإتصال .

□ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

لقد فقدت عادة الإصغاء إلى الرسائل التي يرسلها إليك جسدك . إنه محض شرود من جانبك ، لأنك قادر تماماً على وصل ، نفسك . بذاتك . غير أن ذلك لا يتم إلا في حالات مميزة ، في الهدوه ، أو عندما لا تكون متوتراً ، أو عندما تقرّر الإهتمام قليلاً بنفسك . ولأنك تخلص كثيراً للآخرين ، تنسى حاجاتك الشخصية . باهتمامك بكل ما يجري لدى الأخرين ، تهمل ما يجري عندك . وهكذا تتمرض إلى الشعور أحياناً بأنك على الهامش ، لمجرد أنك لم تفكّر في أن تطرح أولاً معطيات المشكلة التي تشغلك .

كذلك ، لكي تعيد التواز ، ينبغي لك دوماً أن تتساءل ، في كل موقف مهم : « بماذا أشعر ؟ هل أنا مسرور ، أو متوتر ، أو عدواني ، هل لدي رغبة في الاندفاع في هذا الموقف أم لا ؟ إلخ . . . . » هذا الإمتحان الداخلي السريع ضروري لك ، ويجعلك تواجه كثيراً من الأمور من زاوية أخرى نختلف . وعندما تصبح المسؤول الرئيسي عمها يجري ، يمكنك الشعور بأنك أكثر اطمئناناً في مواقفك ، وأكثر ثقة بنفسك .

قارن هذا الاختبار باختبار طاقتك على معايشة انطباعاتك.

#### طاقتك على الاستقلال

هل الإستقلالية والإعتباد يتعارضان ؟ استقلالك يغدو غالبًا ضهانـة حريتك الداخلية مثل حريتك الخارجية ، إذا ما طُبِّق في مجالات المال .

أن يكون المرء مستقلاً ، يعني أيضاً معرفة توفير المدى أو السعة بالنسبة إلى الظروف . ومن جهة معينة ، يتعارض الإستقلال والإنتهازية ؛ ويتكامل الإستقلال وإنعدام النشاط واسترداد الصحة . أن يكون المرء مستقلاً ، هو أن يكون كذلك مسؤولاً ، أي أن يكون قادراً على الرد بنفسه على الظروف .

بهذا الاختبار ، اكتشف إذا كنت تمنح نفسك وسائل استقلالك .

- ١ .. هل اتبهت قط بأنك مزعج كثيراً ؟ · Y-4
  - ب\_حدث لك ذلك ، ج ـ بين آنِ وآشر ..
  - ٢ ـ هل تخشى المزلة كثيراً ؟
    - أ عيث لك ذلك ،
- ب- لا ،
- جِيرِ أجل ، ولكنك تفضّل الصمت .
  - ٣ ـ عندما ينبغى إتخاذ قرار هام :
    - أ ـ تقرر تبعاً للأكثرية :
  - ب ـ تطلب النصح بطريقة دلالية ،
- جيد تعتقد أن الذين ينصحون ليسوا الذين يدفعون .
- ٤ أنتها اثنان ، ولديكها ميزأنية مشتركة :
  - أ ـ لديكما حساب مشترك ،
    - بعد لكل منكها حساب خاص ،
  - ج- تندع الطرف الآخر يدفع دوماً .

هـ يتمين عليك الفيام بخطوة غير مستحبة :

أ ـ تحاول إشراك شخص آخر معك لتسهيل الأمور ،

ب \_ تجد أنك أسرعت في الإنتهاء منها بمفردك ،

ج \_ تجد ذريعة لإرسال شخص آخر مكانك .

٣ ـ. تشمر أنك بتّ من الأقلية وسط جماعة ما ، من حيث التفكير :

أ\_تجعل الحضور يتناسونك ،

ب ـ ترفع نبرة صوتك لكي تُسمع وجهة نظرك،

ج ـ تبقى وفياً لمعتقداتك .

٧ ـ الضيان الإجتياعي هو:

أ\_ صورة الضيان ،

ب ـ لولا تسديد النفقات لقلّ عدد المرضى ،

ج ـ إنه حق مشروع .

٨ .. يُطلعك شخص حميم على غبطة كبيرة عاشها :

أ ـ لا ترغب في سهاعه يرويها ،

ب\_ تصغى إليه باهتهام ، ولكن ذلك لا يهمك حقاً ،

ج \_ تعيش معه هذه اللحظة الراثعة .

٩ ـ كسبت في مسابقة رحلة إلى جزر سيشل لشخص واحد :

أ ـ تذهب بمفردك وأنت منزعج ،

ب\_ تدفع نفقات إضافية لاصطحاب شريك العمر ،

ج ـ تتخلَّى عن هذه الرحلة لأنك لا تستطيع اصطحاب أولادك .

- ١٠ ـ الحب ، يالنسبة إليك هو :
  - أ\_عدم الإفتراق مطلقاً:
- أ\_ مشاطرة المباهج نفسها ،
- ج ـ طريق لاجتيازها معاً .

## ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
ب	ج أ	1	1
ب ج	t	ب	۲
Ť	ب	ج	٣
ح	t	ب بر یہ بر بر	٤
ج ا	f	·	٥
1	ب	ح	7
ے	ţ	ب	٧
ج 1	ج		٨
ح	ج ب ب	•	٩
5	ب	€	1.

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت مستقل . اعتدت على العمل دون طلب رأي أحد . أنت توجّه حياتك وشؤونك بنفسك ، وتجد نفسك على خير ما يرام في ذلك . عرفت جيدا أن توازنك يترجّع بين حاجاتك وإمكانيتك على جعلهما ملموسة . ولما كنت واقعياً أو مادياً ، فإنك تعرف كيف تحقق بسرعة ما ترخب فيه ، وفلا كنت واقعياً أو مادياً ، فإنك تعرف كيف تحقق بسرعة ما ترخب فيه ، مخصية قوية . أنت امرؤ يمكن الإعتباد عليه ، ووسولى في العمق « الأدوار » التي عليك القيام بها . أنت تقدّر قبل أي شيء لدى الأخرين جانبهم الراشد ، وتكره كل أنواع الصبيانية أو انعدام المسؤولية . أنت قادر على المجابة بمرودة ، وبشجاعة . ولكن ، ينبغي لك مع ذلك ، الإحتراس كثيراً من المبالغة في تقدير قواك . الأخرون يحسون بهذه القوة فيك ، ويدفعونك أحياناً إلى توئي أمرهم ا وهنا تتجاوز أحياناً حدودك : بتأمينك الكثير من المسؤولية ، ترهق نفسك ، وتعوض بفترة وهن أو اكتئاب تغمرك بلا تحديد .

لذا ينبغي لك الإعتباد أكثر قليلاً على الآخرين ، مما تفعل الآن . إن حسك الإستقلالي لا يجب أن يقودك إلى تحقيق كل شيء بنفسك ، كها لو كنت الوحيد في العالم إن استقلاليتك تمنحك قدراً أكبر من الحرية الداخلية ، ولكن فكّر دوماً في أن تتحرر أكثر مع نفسك ، واعلم ، أحياناً ، كيف تتوقف لكي يتاح لك الساح للأمور لتأخذ بجراها بكل بساطة . 

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في الممود الثاني :

أنت لا تدري ما إذا كنت تفصّل الاستقلال أو التبعية . هناك فترات تشعر خلالها أنك مستقل تماماً ، وفترات أخرى تدع نفسك تنزلق إلى نوع من التبغية . وهذا يتوقف ، ربحا ، على الأشخاص الذين لك علاقة ببّم . ووفقا لموقفهم تتجلّ استقلاليتك نوعاً ما . ولذا بالوسع القول إن طاقتك الاستقلالية موتبطة مباشرة بملاقاتك مع الشخص الاخر ، وتجد ، إذا ، حدودها تبعاً لهذه العلاقة ، بصورة كاريكاتورية ، يمكن التفكير بأنك ستكون مستقلاً تماماً فيها لو عشت بمفردك على جزيرة مهجورة إن ظاهرة التبعية التي لا وجود لها في هذه الحالات، لا تجعلك عبداً .

قم بـاختباري الـطاقة عـلى الإصغاء إلى الآخـرين، والطاقـة عـلى التعبير، اللذين هما، بالنسبة إليك، مكمّلان لهذا الإختبار،

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث:

على كل شكل من أشكال الإستقلال ، تفضّل صراحة علاقات التبعية ؛ التبعية بالنسبة إلى الآخرين ، والبيئة ، والحارج ، وبإبجاز ، إلى كل ما هدو ليس أنت . وسبب ذلك ، ولا ريب ، أنك لا تجد السرور الكافي في رفقة نفسك . العزلة دوماً مؤلة بالنسبة إليك . لذا فأنت تتدبّر أمر أن تكون دوما بوفقة الآخرين . ولما يحنت مهتماً كثيراً بعلاقتك مع الآخرين . فإنك تكرّس الكثير من طاقتك لتوسيع هذه العلاقة ، أو فهمها ، أو تكبيرها ، أو تحديلها ، ولهذا السبب تمنح اهتاماً أقلل لاستقلالك الشخصي .

تستطيع باهتهامك بنفسك ، محاولًا إدراك ما بوسعك تحقيقه بقواك الشخصي ، أن تنمّى استقلالك . . . بقدر ما تحب وترغب . قم بـالاختبار حـول طاقتـك على التملُّك ، الـذي هـو ، بـالنسبـة إليك ، مكمَّل لهذا الاختبار .

#### طاقتك على الحدس

هذا الإختبار هو الإختبار المعاكس لإختبار المنطق . فإذا كان المنطق مفيدا -بدا لحل المشاكل الملموسة ، فإنك المخلس ، خالباً - أي بالمظهور المفاجىء بلا أي تفكير لفكرة ما تحل بها مشاكل الحياة الأكثر تعقيداً . والحدس هو نتيجة عمل باطني أو جوفي للاوعيك اللذي يهتم بجلاء ما يشغلك . إن تعلَّمك كيفية الوثوق بحدسك ، واكتشاف ما هي الظروف الملائمة لكي تنفجر ، إنما هو عمل لتطور الشخصي الذي نقترحه عليك بعد أن تكون قمت بالإختبار التالي .

١ . هـل سبق لك أن تصرّفت بطريقة غير عقلانية تكشّفت عن أنها مثمرة لأنبك أسلمت قيادك إلى حدسك؟

ألم حدث ذلك لي ، ولكني لا أذكر شيئًا محدَّدًا عنه ،

ب ـ لا ،

چ ـ أجل ، وأقدّر ذلك كثيرًا .

٧ ـ ها, اتفق لك أن رأيت أحلاماً منذرة ؟

أ\_غالباً ،

ب ـ بين آنِ وآخر ،

ج-لا.

٣ . عندما بحدثونك عن اختبارات بارابسيكولوجية :

أ\_ تهتم بها كثيرآ،

ب\_ تهتم بها وتحتار،

ج ـ أنت منشكك .

إن أول مرة تصادف فيها شخصاً يتبين فيها بعد أنه مهم في حياتك :

أ ـ تشعر فجأة بانطباع خاصٌ ولا يوصف ، ولكنك تعرفه جيداً ،

ب - مع التفكير ، كان لديك الحدس بأن هذا الشخص سيكون مهما ،

ولكن ذلك لم يخطر لك يبال،

ج \_ تحاذر من هذا النوع من التفسيرات .

 هـ هـل تمنع نفسك غالباً من التحدث عن أحاسيسك السداخلية الهساجسة وانطباعاتك ؟

ا ـ أجل ،

ب\_ لا ،

ج ـ أنا لا اهتم بهذا النوع من الأمور .

٣ \_ تعتبر قدرتك على التفكير :

ا \_ جوهرية ،

ب ـ مهمة ،

ج \_ مترجرجة ,

٧ ـ هل تؤمن بالحرافات :

ا\_أجل، كثيراً،

ب \_ قليلًا ،

ج ـ البتة .

٨ ـ هل يتفق أحياناً أن تخطر ببالك أفكار بطريقة غير متوقعة ، ولكن بوضوح ؟

أ ـ أجل،

ب ـ يحدث ذلك ،

. Y - E

٩ ـ إذا أنست في نفسك هية الحدس:

أ\_ أتجعلها مميّزة ؟

ب - ألا تبالي بها ؟

ج \_ أتحب تعميقها ؟

 ١٠ - هل لديك الإنطباع أحياناً بأنه يحدث ، شيء آخر ، فيها وراء السواقع والحقيقة نحن معتادون عليه ؟

1-43

ب \_ أحياناً ،

ج ـ غالباً .

	د الملائم	أجوبتك في العمو	ضع علامة على أ
الثالث	الثأني	الأول	
<del>ب</del>	t	<b>E</b> )	١
ج	ب	†	۲
ج	ب	t	٣
=	·	1	٤
ج ب	ح	1	٥
ب	ج	1	7
1	ب	ځ	٧
<u>=</u>	ب	ľ,	٨
٤	ب	1	٩
<u>ب</u>	ج	f	1 *
f	<u>ب</u>	ج	11

#### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

لديك طاقة على الحدس جد قوية ، وتعرف كيف تستخدمها ، حتى لو لم تتكلم عنها . إن حدسك هو الذي يملي عليك أحيانا إنخاذ هذا القرار أو ذاك ، وتبني خط السلوك هذا بدلاً من خط آخر ، وتدرك أشئت أم أبيت ، ما يحدث فيها وراء الكليات والمقاهيم . ولكن ، بالطبع ، أنت لا وصعب تطويقه . وكذلك ، أن تفضّل أما غير ملموس ، وسريح العطب ، وصعب تطويقه . وكذلك ، أنت تفضّل غالباً الإحتماظ سراً بهذه ولاحاسيس الداخلية الهاجسة ، أو هذه الإنطباعات غير المفهومة التي تصلك . وذلك أمر مؤسف ، لأنك تستطيع تنمية طاقتك أكثر ، بالإهتمام بها ، وحسب . افهم حدسك ، واستكشفه من دون عقد . بوسعك التعايش معه واستخدامه كما تستخدم سائر قدراتك جميعاً .

قم بالإختبار حول طاقتك على معايشة انطباعاتك والتهارين المتعلَّفة مها .

#### □ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

عندما تشعر بحدس ما ، يتولاك الإرتباك . إن عالم اللامعقول غامض جداً بالنسبة إليك ، وأنت تلجه على رؤوس أصابع قدميك . مع ذلك ، يتفق لك غالباً أن تغادر الكون المعقول المطمئن وتقيم صلة مع ميدان حدسك . ولكن ذلك لا يتم من دون بعض القلق . وليس لك مطلقاً ثقة حفاً بحدسك ، حتى لوسبق أن برهن لك أنه يشكّل لك

مصدر طاقة وقوة .

يتعين عليك أن تثق أكثر في طاقتك على الحدس. وبقبولها كها هي في ذاتك ، تستطيع السيطرة عليها بصورة أفضل . ذلك بأنك إذا رفضتها ، تتعرض لأن تُغمَر بها . دون وعي منك ، ودون ما قدرة على استخدامها إيجابياً .

تقبُّلها ، وثق بها . فستكون أيضاً طريقة لثقتك بنفسك ، في محملك .

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث:

أنت مصمّم على ألا تهتم بطاقتك على الحدس. وسواء اكانت هذه الطاقة متطورة أم لا ، فأنت لا تودّ معرفة ذلك . بالنسبة إليك ينبغي الملموس أن يظل ملموساً . والواقع هو عالم عقلاني يمثّل نفسه ، ويسيطر على نفسه ، ويشرّح علمياً . مثل سائر البشر ، لديك حدس ، وظواهر غير طبيعية ، ولكنك لا ترغب في اعتبارها موجودة . ولديك ميل إلى التفكير أن هذا النبوع من الأمور هو من ميدان المشعوذين . إنه حقّك الكين ، وليس هناك ما يمنعك من أن تستمد قواك من عقلك وقدرتك على التفكير . . . إذا ما وجدت فيها ، على الأقل ، تواذنك كلياً .

قم بالإختبار حول طاقتك على معايشة انطباعاتك ، الذي يكمّل ، بالنسبة إليك ، هذا الإختبار .

#### طاقتك على النسيان

عندما تفكّر في كل ما عشته في طفولتك ، وفي بعض المدكريات المبيدة التي تبقّت لك ، يمكنك قياس القدرة المائلة على النسيان التي ينطوي عليها الكائن البشري . بالوسع القول إن ذاكرة قوية ليست المداكرة التي تتذكّر ، وحسب ، كل ما هو مهم . وكون المرة قادراً على النسيان ، هو كذلك كونه قادراً على الميش في الحاضر ، والتفكير ملياً في الضروري ، وتجاوز المسازعات المبش في الحاضر ، والتفكير ملياً في الضروري ، وتجاوز المسازعات

وهــو كــذلــك وعي أن الحيــاة الحــاضرة ليست ، وحسب ، نتيجــة الماضي ، ولكنها ، كذلك رغبتك الشخصية في صنع المستقبل .

بعد إنجازك هذا الإختبار، فكّر في هذه العبـارة لدجـون لينون: «اليوم هو أول يوم مما تبقّى من حياتك ». ١ ـ بعض العبارات التي جرحتك ، هل هي ٩

أ\_ محفورة حفراً في ذاكرتك ،

ب ـ لا ، أنت لا تحمل حقداً ،

ج \_ إهانة أو إهانتان ، أثرَّتا فيك .

٢ ـ ألديك غالباً ، أفكار متسلّطة متمحورة حول تفاصيل صغيرة ؟
 أ ـ أجار ،

ب ـ بين آني وآخر ، عندما تكون مكتثبا ،

ج ـ لا ، مطلقا .

٣ ـ ذكريات الطفولة :

أ ـ أنتُ لا تتذكّر شيئًا ، أو لا شيء تقريبًا ،

ب ـ أنت غالبًا مغمور بذكريات مقلقة ،

ج ـ ذكرياتك تتدفّق إذا ما وُجدّت في أماكن طفولتك .

٤ ـ هل لديك غالباً الإنطباع بأن الحاضر يفلت. مثك ؟

أ \_ أجل ،

ب ـ لا،

ج \_ أحياناً .

٥ - أساء إليك أحدهم:

ا\_ تحقد عليه فترة طويلة جداً ،

ب\_ تحقد عليه إذا كانت إساءته خطيرة جداً ،

ج \_ تجد أن الحقد شعور مؤلم .

٣ . ألديك الإنطباع بأنك أكبر سناً بما أنت في الواقع ؟

أ ـ أجل ،

ب \_ ىبن آن وآخر،

ج - لا

٠ ٧ ـ في أدراجك :

أ\_ هناك بعض الذكريات ، والأشياء ، والصور ،

ب ـ ترتبها بانتظام لكي لا تدع الذكربات تجتاحك ،

ج ـ هناك وفرة من الذكريات .

٨ ـ ما تزال تشكو الآلام الجسدية التي عاتبتها :

أ ـ لا ، أنت تسى الألم لحظة يختفي ،

ب - أجل ، أنت تنذكرها جيدا ،

ج - إنها ضبابية جداً في ذاكرتك.

٩ ـ أيمكنك أن تعدَّد ههنا كل الأشخاص اللهين كان سلوكهم معك غير مستحبَّ ٢

1 ـ أجل ،

ب ـ هذا يتطلب مجهوداً كبيراً من الذاكرة ،

ج - لا ، أنت تفضّل النسيان .

. ١ \_ أتميل إلى استعادة الماضي غالباً ؟

أ\_ نادراً جداً ، أنت تفضَّل المستقبل ،

ب ـ في أوقات ،

ج\_ أجل، غالباً .

١١ \_ ألديك حسّ التقاليد ؟

أ\_ البتة ،

ب\_ بالنسبة إلى بعض الأشياء ، المحددة ،

ج\_ أجل ، كثيراً .

١٧ ـ هل تستمّد بسهولة دروساً من اختبارك؟

أ\_ في بعض المناسبات ، وحسب ،

ب ـ أجل ، كثيراً ،

ج ـ لا ، المهم التكيُّف مع كل حالة .

۱۳ ـ ذكرى ميلادك ، هي :

أ \_ المناسبة لإقامة عيد ،

ب\_ اليوم الذي تحسب فيه سنة تضاف إلى عمرك ،

ج ـ بداية سنة جديدة .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
ب		Ī	١
₹.	ج ب	Ť	۲
2	1	ب	٣
ਲ ਦੁਲਾਲਾਲਾ ਰ	ب	ţ	٤
8	<b>ٻ</b>	Ť	٥
7		f	٣
Ť	ب ب	ح	٧
ţ	ح	ب	Ą.
5	ج ب	-	٩
<u>ح</u> ا	ب	5	1.
ب		ح	11
1	٥	ب	17
ſ	ح ح	ب	17"

### إذا حصلت على حد أتصى من الأجوية في العمود الأول :

سواء أأردت أم لم تُرد، فإنك متأثر جداً بالماضي. فطفولتك تركت آشاراً لا تُمحى في نفسك. أنت ترجع ضالباً ، إلى التقاليد، وإلى اختبارك ، لكي تضغي الصفة الشرعية على أفعالك الحاضرة . وكذلك ، أنت لا تنسى بسهولة موقفاً غير مستحب من قبل شخص مقرّب ، ولكنك تتذكّر ، جيداً ، الأعيال التي قدّمت إليك من الأشخاص الذين لا يضمون تدريجيا الأحداث التي تجري . أنت ، على النقيض ، تحتفظ بها في ذاتك ، وهي تنبثق ثانية في فكرك مصادفة في المناسبات .

إن كل الأحاسيس ، والإدراكات الحسيّة ، والمشاعر المعاشة مخـزونة بعناية في عقلك الباطن . بوسعـك تأريخ كل مـا يحدث معـك . وهذه الطريقة في العمل تمنحك بعض الصرامة . أنت لا تتصرّف بلا تروّ ، لأن الماضى يثقل كثيراً أفعالك .

إن خيطر هـذا النــوع من العمـل يكمن في بعض التصلُّب غــير الطوعي .

في الواقع ، أنت تحبّ أحياناً التخلُّص من هذا الوعي الحادّ للتاريخ لكي تحيا أكثر في الحاضر . غير أن ذلك صعب عليك .

قم بالاختبار حول طاقتك الإستقلالية واختبار العيش مع انطاعاتك ، اللذير: هما ، بالنسة ، إليك ، مكمّلان لهذا الإختبار .

## إذا حصلت على حد أقصى من الأجوية في العمود الثاني :

أنت توازن جيداً جداً تأثير الماضي عليك والتجربة المعاشة حالياً ، لكأن الماضي كمان لك بمثابة نقطة ارتكاز لاستخدام الحاضر بطريقة أفضل . أنت تنسى ما يفيدك أن تنساه ، ولا تحتفظ إلا بما تعتبره جيداً وجديراً بأن يُعتَفظ به . هذا الأمر يتم من تلقاء ذاته ، دون أن يطرح عليك أي مشاكل ، وهذا التنظيف بواسطة الفراغ الذي تقوم به ، يتبح للك التصدّى للحاضر بصورة دائمة وبنظرة جديدة .

قم بالإختبار حول طاقتك على التذكُّر ، الذي هو بالنسبة إليك ، مكمّل لهذا الإختبار .

## □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت تعيش كثيراً في « الهنا ، وو الآن ، وصده اختيار اللحظة ، والحسّ باليوم يلفتان اهتيامك . إذا ، فطاقتك على النسيان متطورة جداً . يكون لديك أحيانا الإنطباع بأن اللحظة الحاضرة هي وحدها الأساسية ، وأنك لم تعرفها قط من قبل . ويمنحك هذا بين آني وآخر سلوكاً يعتبره الاخرون غير مفهوم ؛ ويخشى أن ينعتوك باللامبالاة ، ويخشى ألا يمحضوك نقتهم . ومع ذلك ، ليس لانك غير موثوق به : أنت ، وحسب ، مخلص كلياً في الحاضر ، شرط أن تنسى هذه اللحظة باسرع مما جاءت .

بإدراكك هذه الطريقة في العمل ، تستطيع أن توازن ثانية قدرتك على النسيان عندما تغمرك أكثر من اللازم : إحرص عندثل على الاهتمام أكثر بردّات فعل الآخرين . فهم ينسون مثلك بسرعة . إعتبر ، إذا ، أن الماضي موجود بالنسبة إليك كما هو بالنسبة إلى الآخرين . وأقم وزناً الذلك .

## طاقتك على معايشة انطباعاتك

بالنسبة إليك ، ليست الحياة سوى كلمات أو أفكار . فإذا كانت تلك هي الحال ، فإنك ستجيب حتماً بالإعجاب عن معظم الأسئلة في هذا الإختبار . أليست الحياة ، كذلك ، ألف انطباع وانطباع ، وألف إحساس وإحساس باللحظة التي تغذي حواسك ؟ إن هذا الإختبار سيطلعك على ما إذا كنت قادراً على العيش ، وعلى استرجاع انطباعاتك، وعلى ما إذا كنت تبحث عن لذة الإحساس .

ضمع علامة على العبارات الإحمدى عشرة أو الإثنتي عشرة ، أو الثلاث عشرة التي تمسّك بصورة خاصة من بين العبارات الست والثلاثين التالية .

- ١ ـ في سن المراهقة ، نظمت الشعر .
- ٢ ـ اتستمع إلى الموسيقي الكلاسيكية مقمض العينين عندما ينسني لك ذلك .
  - ٣ .. تعشق زيارة معارض الرسم .
- ٤ ـ أنت شديد الحساسية بالنسبة إلى الأجواء ، إنها تؤثر في حالتك النفسية .
- ٥ ـ تطور بسرعة ، في غيلتك ، مشاريع أو أفكاراً ، انطلاقاً من واقعة بسيطة .
  - ٦- الروافح والعطور يمكن أن تعبدك إلى ذكريات حسبتها توارت.
     ٧- تأثّل فروب الشمس يضعك في حالات فريبة.
    - ٨- في الصغر، كنت تروى لنفسك بنفسك قصصاً لا بهاية لها.
      - ٩ ـ قلما تجد الموقت لتأمُّل السياء أو الطبيعة :
- ١٠ لك ميل إلى الغناء ، أو الرسم ، أو الكتابة ، ولكنك لا تقوم بدلك مطلقاً ، خشية السخرة .
  - ١١ تعلم في معظم الأوقات بالألوان .
- ١٢ يكفي أن تفكّر في شيء ما (في بلد، مثلًا) لكي تشاهده أمام ناظريك.
  - ۱۳ أنت عقلاني .
  - ١٤ ـ لأحلامك أهمية بالنسبة إليك .
  - ١٥ تحب أن تعيش ليلًا ، ففي الليل تكون غيلتك في أحسن جالاتها .
- ١٦ ـ عندما تكون في المترو ، تنظر إلى المحيطين بك ، وتنصوّر من هم ، وماذا

يفعلون ؟ ، إلخ . . .

١٧ - تحبّ المحادثات المسلية والمضحكة قليلًا ، والتوريات ، والإثارات الهزلية (المعتمدة على المفاجأة).

١٨ ـ تلجأ غالباً إلى أفكارك، منقطعاً عن العالم الخارجي.

١٩ ـ أنت حالم، وقد نُعِي عليك ذلك خالباً .

٢٠ ـ أنت تحب الأشياء الملموسة .

٢١ ـ الفن ميدان لم يجذبك كمذ .

٢٧ ـ المطالعة هي إحمدي هواياتك

٣٣ ـ تتمتع بحسّ الميكانيك ، تحب تعديد الحرف ، .وإصلاح .الأشياء والآلات .

٢٤ عب بعض الأشياء ، وحسب ، الإنسجام شكلها .

٧٥ ـ يجدك الآخرون خالباً غريب الأطوار في أفكارك

٢٦ ـ تحب إرتداء الملابس الغريبة .

٢٧ ـ لديك حس الألوان..

۲۸ ـ عقلك منطقي .

٢٩ . أنت واقعر جداً .

٣٠ عندما تشاهد فيلماً سينهائياً يروق لك ، تنطابق كلياً مع شخصياته .

٣١ لديك أحيانا الانطباع بأن الحياة حلم طروب.

٣٧ - خيالك يجمع بسبب شيء بسيط .

٣٣ ـ تشعر خالباً أنك مشاهد لما أنت تعيشه .

٣٤ ـ تبدو الحوادث المادية الممكنة الوقوع لا تُطاق.

٣٥ - تملِّق أهمية كبرة على الأضواء .

٣٦ ـ لبعض الألوان تأثير قوى جداً عليك

□ إذا حصلت صلى حد أقصى من الأجوية حن الأسئلة: ١، ٢، ٣، ٣، ٢، ٨،
 ١٩٠١، ١٢، ١٧، ٢٧، ٢٥، ٣٠، ٣٠، ٣٤:

أنت تجمل انطباعاتك في المقام الثاني ، أي أنك لا تعيشها ، وحسب ، في اللحظة ، ولكن لديك هبة تحويلها إلى شكل شعري . كان يكن أن تكون ، مثلاً ، كاتاً . عالم الحيال هو عالمك ، ويتقّق لك أحياناً أي عيامياً عيام الحيال هو عالمك ، ويتقّق لك أحياناً تحيا حياتك كما لو كانت فيلما سينهائياً ، تدور وقائعه تحت ناظريك . تحياك بحسب هواك . وما يثيره بصورة خاصة هي الكلمات والصور أكثر من الأحاسيس والإدراكات الحسية . أنت تحب هذا المالم غير المقلاني ، إلا أن ذلك لا يجول بينك وبين أن تقف مقدميك على الأرض ، وأن تكون قادراً على أن تتولى تماماً كل الأمور المادية حتى إذا كانت تبعث فيك الملل أحياناً . تتجلل حساسيتك على أفضل وجه بواسطة الأفكار ، والألعاب الذهبية ، وفي كل ما يتعلق بفن الخطابة ، والشعر . أحياناً تُمتبر غريب الأطوار بعض الشيء . وذلك لا يكذرك ،

اذا حصلت على حد أقصى من الأجوية عن الأسئلة : ٤ ، ٥ ، ٧ ، ١١ ، ١٧ ،
 ١٤ ، ١٥ ، ١٩ ، ١٩ ، ٧٧ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٣ :

أنت تستجيب بصورة خاصة ، إلى الإدراكات الحسية المتعلقة بالحواس والألوان والمشاعر . وأقوى انطباعاتك ، هي غالباً من النوع الجالي ، وأنت تعيشها بقوة قد تدهشك . الجالية مرتبطة لديك بالأحاسيس ـ سواء أكانت نظرية أو ملموسة ـ وكان يمكن أن تصبح رساماً

ماهراً أو نجاتاً ماهراً ، لأن حسك التشكيلي جد متطوّر ، بوسعك الغوص عميقاً جداً في عالمك الداخلي ، وإعادة «شحن » نفسك بالطاقة ، وبالأفكار الجديدة . الأحلام ، بالنسبة إليك ، مهمة جداً ، ولديك الشعور بأنها حقيقية مثلها هي الحقيقة اليومية تماماً . لديك القدرة على أن تعيش انطباعاتك . بطريقة ساطعة ، وبعضوية ، ويبدو لك عالم الصغار قريبا جداً . على أي حال ، بوسعك إنشاء صلة جيدة جداً مع الصغار ، مشاطراً إياهم هذا الحس بالمدهش والعجيب الذي تنطوي عليه ذاتك .

□ وإذا حصلت على حد أقصى من الأجوية عن الأسئلة: ٩، ١٣، ١٨، ٢٠ ، ٢٠
 ٢٠, ٢٢، ٢٢، ٢٨، ٢٥، ٢٥ :

الوضوح ، بالنسبة إليك ، فضيلة أساسية ، وأنت تحترس من كل ما هو ذاتي وشخصي . وليس معنى ذلك أنك لا تعيش أحاسيسك وإدراكاتك الحسية . على المكس ، أنت تحسّ الأمور بطريقة جيدة جداً . إلا أنك تفضّل عدم التلكؤ لدى الحالات النفسية التي تبدو لك غير منسجمة مع الحياة التي تنوي أن تحياها . وكذلك ، أنت تفضّل تركيز اهتهامك ، على كل ما هو أكثر عقلانية ، وأكثر دقة ، الأمر اللي يلغي وجود حسّ فني متقدم جداً . كان يمكن أن تكون صائعاً عتازاً ، مثلاً . بوسعك إطلاق العنان لمواهبك الفنية ما دامت مدعومة ببنية صلبة ومتينة . حبدا لو أنك أسلست قيادك . لكان في وسعك أن تطلق كمل الإبداعية الكامنة في أعاقك .

قم بالتهارين على الانطباعات المنشورة في خاتمة هذا القسم من الكتاب.

## طاقتك على الدعابة

قد تكون الدعابة وسيلة للخروج من الكثير من الحالات. تحدّ أو الرغبة في الضحك مع الاخرين من لا معقول إحسدى الحالاتُ أو المواقف. وقد تكون سوداء أو وردية ، فلكل امرى، شكله من الدعابة ، ولا يقدّر دوماً دعابة الآخرين . وفي هذا الإختبار ستكتشف كيف تمارس دعابتك ، وما هي فائدتها ، وكذلك ستكتشف ما إذا كنت تغتقر المها ! . .

 ١ \_ يدعوك أصدقاء إلى تناول طعام الغداء . عندما تصل ، لا يكون منه شيء جاهزاً :

أ تضحك وتحقق العمل بنفسك ،

ب \_ تبتسم ابتسامة صفراء ، وتساعدهم من قبيل التهذيب ،

ج ـ تجد صعوبة في إخفاء استياثك .

٧ \_ أول ردَّة فعل تصدر عنك عندما تصل إلى مخزن ما وتجد بابه مثغلًا :

أ ــ الغضب ،

ب\_ خيبة الأمل ،

ج\_ ليس الأمر خطيراً ، على أي حال .

٣ ـ عندما تتعرض إلى مشاحنة يسبب الغيرة :

ا\_ تتأثر كثراً ،

ب\_ تشعر بالإنزعاج ،

ج \_ تجد الأمر سخيفاً .

٤ ـ مل تعلن أهمية كبيرة على هيبتك ؟

ا ـ أجل ،

ب بعد التفكير ، أجل ،

ج ـ عندما يقتضي الأمر ذلك

ارتُكب خطأ كبير في المكتب، ويدور الجدل لمعرقة من المسؤول السرئيسي. أول
 ردة فعار لك:

أ ـ و لا يمكن حقاً الإعتباد على أحد . . . ، ،

ب . «كل هذا مزعج ، ما العمل ؟ » ،

ج . . دعونا من الهلع ، كل شيء سيصطلح . . . ي .

٣ ـ لإغرائك ، ما هو أفضل أمر ؟

أ .. التحدُّث معك في قضايا عميقة ،

ب .. بعث الإطمئنان في نفسك ،

ج \_ إضحاكك .

٧ ـ الروتين ، هو في رأيك :

أ ـ الحول ،

ب ـ حقيقة صعبة بالوسع زخرفتها ،

ج ـ ضرورة قد تكون مرضية .

٨ ـ غير المتوقّع ، هو بالنسبة إليك :

أ ـ مقلق ،

ب مثير،

ج ـ محتّم .

٩ - لعيد ميلادك ، أنت تفضّل :

أ - أَنْ يُقَدُّم إِلَيكَ مَا تَرْغَبِ فَيهِ ،

ب ـ هدية مفيدة ،

ج\_ مفاجأة .

١٠ \_ تحضر في البيت خداء «عشّاق» ، يصل الطرف الآء بعد ساحة

المحدد:

ا۔ تحرد ،

ب\_ بحلمك المعروف عنك ، تتسامح عقب شوح طويـل ،

 جـ تقول ضاحكاً : « في اللحظة نفسها التي بدأت فيها برامج التلفزيون تصبح شيقة » .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
ج	5	Ť	١
Ť	Ť	ح	۲
1	ب	ڪ	٣
†	<del>ب</del>	ج	٤
Ţ	ب	ح	۰۵
Ţ	ب	ح	7
\$	ج	ب	٧
f	ح	ب	٨
f	ب	ج	4
1	ب	ج	1.

### إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

أنت تتمتع بحس قوي على الدعابة يتيح لك التملُّص بلباقة من مواقف صعبة كثيرة . وقد عرفت ، خلال حياتك ، كيف تقف على مسافة كافية من انفصالاتك . هذه المسافة تسمع لك بتحرك كبير من حيث السلوك . ولديك أحيانا ردَّات فعل تبدو غير متوقعة ، بالنسبة إلى الأخرين ، في حين أنها بالنسبة إليك ، مجرد نتيجة منطق داخلي ظاهر .

أنت تحيا حياتك بدعابة وظرف ، وتنجح في ذلك نجاحاً بارزاً .

حذارٍ ، مع ذلك ، من الإبتعاد كثيراً عن نفسك ، أي عن غرائزك العميقة . والكثير من الدعابة قد يكون كذلك ، ربما ، دليلاً على انفعالية جدّ قوية ، نفنعها بدهان ملمّع من الحياية . وإذا كان حسك الدعابي يبهج اصدقاءك ، فاحرص على ألا تتناول بالدعابة ما يتعلّق بمشاكلك الخاصة .

قارن هذا الإختبار مع الإختبارين حول طاقتك على الإصخاء إلى نفسك ، والسيطرة الإنفعالية ، اللذين هما ، بالنسبة إليك، مكمّلان لهذا الاختبار .

□ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني ;

تعلّمت شيئًا فشيئًا ، وغالبًا لقاء جهود مضنية ، أن تكتسب بعض حسّ المدعابة . ولكن هذا الحسّ ليس عفوياً البتــة ، إلا في بعض

الحالات. وليست طبيعتك العميقة بالضرورة ميَّالة إلى الدعابة. بالمقابل، شمذصك الإجتماعي قادر على الدعابة. والدعابة بالنسبة إليك سيطرة ممتازة على دوافعك، حتى إذا ما تقدّمتها هذه الأخيرة أحياناً. غير أن هناك غالباً انقباضاً ضعيفاً فيك عندما تكون في حالة دعابة.

بوسعك تنمية طاقتك على الدعابة بطريقة قد تبدو ظاهرية التناقض لدى التفكير في عدم تمتقك بالدعابة . بتركك الأسور تجري في بجراها الطبيعي ، وبشعورك إذ ذاك ، من المداخل ، كيف يمكن أن تتجمل دعابتك في هذا الموقف أو ذاك - يتاح لك أن تسترخي بالنسمة إلى شخصك ، وأن تجدد دعابتك الحقيقية في مناخ أكثر استرخاء .

قارن هذا الإختبار بالإختبار حول طاقتك على عدم النشاط ، الذي هو ، بالنسبة إليك ، مكمًّل لهذا الإختبار .

## □ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

ليست الدعابة القدرة التي تميّزك ، أو على الأقل تلك التي ترعب في إقناع نفسك بوجودها . لقد اعتدت على النظر إلى الأشياء برزانة . من الصعب أن تنبسط أساريرك ، سوى أن ذلك لا يعني أنسك لا تقدّر الدعابة . يبدو أنك توجّه اهتمامك إلى مظاهر أخرى من ذاتك ، مع قدر كبير من الإخسلاص ، حتما . بالنسبة إليك ، ليست الدعابة أمرا حيويا ، وأنت تعمل بطريقة جيدة جدا باستخدامك إياها بقيدر ضئيل . مع ذلك ، بوسعك تنمية طاقتك على الدعابة بقيامك بالإختبار حول السيطرة الإنفعالية . عندها يتبين لك أنك إغا تسيطر بدرجة كبيرة ، أو ليس كفاية ، على إنفعالاتك ، وكيف تقيم التوازن ، بقيامك بالتارين التي ليس تعلق بهذه المشكلة .

# طاقتك الروحية

في زمن الشيع والشيوخ الروحانين ، يجد كل واحد منا مدفوع إلى طرح الاسئلة حول هذه الظاهرة الإجتماعية للروحية . أليست هذه غير دُرجة (موضة) أو الحاجة العميقة المترسخة في الإنسان وهي إرادته منع معنى لحياته ؟ الإنسان هو ، في الواقع ، «الحيوان» الوحيد الحي اللي يستطيع إدراك أنه غير ما هو ، ويحدّد لنفسه مثلاً أعلى .

الإختبار التالي سيتيح لك أن تحدّد ما إذا كنت حساساً بالنسبة إلى مفهوم الروحية . ١ - عندما تشهد هرسا كنسياً ، أو حفلة تنصير ، أو مأتماً :
 أ - تتأثر بالطفس الديني والاحتفال الجاري ،

ب \_ إنه ، بالنسبة إليك ، واجب اجتماعي ، ج \_ كنت تفضّل عدم الإشتراك .

٧ ـ أتعتقد أن الدين هو ؟ أ ـ رؤية فلسفية إلى العالم ، ب ـ ملاذ لمعظم الناس ،

. ج\_ مؤسسة إجتماعية .

٣ ـ عندما تفكّر في الموت ، هل تعتبر ؟
 أنه نهاية في حدّ ذاته ،

ب أنك لا تستطيع قول شيء عنه ،

ج \_ أنه الهجاز إلى شكل ٍ آخر من الحياة . ٤ \_ هل تشعر بالحاجة صدما نفكر ف حياتك ؟

ا۔ إلى أن تجد لها معنى ،

ب ـ تفضّل عدم التفكير فيها ، ج ـ تهتم بإيجاد الحلول المحسوسة .

- ه ـ التأمّل بالنسبة إليك هو :
  - أ . ممارسة مجهولة منك ،
- ب ـ اختبار سنحت لك الفرصة لمارسته مراراً ،
  - ج .. أنت تمارس تأمُّلًا .
- ٦ .. هل تعتبر أن الذين يقومون برحلات سياحية في الشرق هم ؟
  - أ\_ مستأصّلون إجتاعيون ،
  - ب ـ أناس يبحثون عن مبرر للحياة ،
    - ج ـ أناس يسعون وراء الغريب .
      - ٧ ـ هل تصلّي ؟
      - أ ـ أجل ، غالبا ،
      - ب ـ أحياناً ، نادراً جداً ،
        - ج \_ البتة .
      - ٨ .. أنت أمام غروب الشمس:
      - أ\_ تلتقط صورة فوتوغرافية له ،
        - ب\_ تعجب به ،
  - ج \_ يغمرك إحساس داخلي يدقى عن الوصف .
- ٩ ـ هل يتفق أن تنسحب لفترة ما من محيطك المعتاد لكي تنصل في ذاتـكُ
   بـ و المدى المقتس ، اللـ الا يخصّ سواك :
  - أ \_ يحدث لك ذلك أحياناً ،
    - ب \_ هذا ضروري لك ،
  - ج ـ هذا لا يثير فيك شيئا .

- ١٠ ـ أتعتقد أن العالم الحديث في أزمة ؟
  - أ\_ لاسبابٍ اقتصادية ،
  - ب ـ لأنه يفتقر إلى قيم روحانية ،
  - ج \_ بسبب المنازعات الإجتماعية .
- ١١ ـ هل تعتقد أن الكتب التي تُعالج الروحية هي ؟
  - أ\_ بلا فائدة ،
  - ب ـ دُرجة (موضة ) تجارية ،
  - ج ـ مساهمة في تاريخ الفكر .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
5	ب	f	1
<i>E</i>	ب	1	۲
ج ح	·	خ	٣
	·	†	٤
ح 1	Ļ	ج	٥
ţ	ب	ج ا	7
<del>7.</del>	ų	t	٧
*	ţ	ب	٨
ج ج	ţ	ب	٩
1	ح	ب ب	1.
t	ب	ج	11

#### □ إذا حصلت على حد أقص من الأجوبة في العمود الأول:

أنت موسوم بعمق بالروحية ، حتى إذا أنت لم تحقق دوماً ، كما يجلو لك ، هذه الطاقة . أنت من أولئك الذين احتفظوا في أنفسهم به المدى المقلّس » حيث تتلاعب كل روحية . وهذه السمة تطبع احداث حياتك بطريقة خاصة جداً . معك يكتسب الأشخاص والأشياء ، إنعكاسا خاصاً ، وعمقاً غير عادي . تعرف جيداً كيف « تتصل » بعالمك الداخلي ، ومن هناك ، بعالم الأخرين . لك علاقة مباشرة مع الكون ، لأنك تشعر بوجود الساء ، أو الثيء المقدّس ، والله تعالى ، بغض النظر عن الاسم المعطى لهذا « الوجود الروحي » . القريب منك والعزيز على قلبك .

إسهر، وحسب، على ألا تكون طاقتك الروحية هرباً من العالم، وميلاً للإنطواء على نفسك لتجنّب حقائق المجتمع. هذا الهرب هو الجانب السلبي للروحية عندما لا تكون هذه الاخيرة معاشة بطريقة متوارنة كلياً. أنظر ملياً وبإهتام الإنتبارات حول التصرّف، والتكيّف، والدينامية التي الوجه الاخر لذاتك، وتبين كيف تصنع التوازن بين هذه الميول.

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني :

لديك حماجة مزدوجة في حياتك: من جهة، إنجذاب نحو الروحية، ومن الجهة الأخرى إنجذاب نحو القضايا الملموسة. ولعلك لم تختر بعد أي ميل يتغلّب على الاخر. لذا، فأنت تعلّق كبير أهمية على الاجتماعي » في حين أنك في فتراب أخرى لا ترى إلا بـ «حياتك

الداخلية ، وما دامت هذه الحركة التوازنية بين هذين القطبين في ذاتك تجعلك تنبذ الواحد لمصلحة الآخر ، فإن كل شيء يكون على ما يبرام . إحترس ، وحسب ، من أن تنسى كلياً وجود « الإجتهاعي » عندما تكون في روحيتك ، والعكس بالعكس . أنظر باهتهام الإختبار حول طاقتك على الإصغاء إلى الذات الذي يتعلّق بك بصورة خاصة .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في المعمود الثالث :

بالنسبة إليك ، عالم المحسوس والموضوعية والإجتماعي ، يبر إلى درجة كبيرة ، المجال الروحي . فالروحية ليست من شأنك حقا ، أو على أي حال ، أنت لا ترييد أن تمنحها الكثير من الاهتمام . ولكنك ، مع ذلك ، قد عانيت حالات داخلية قريبة من التصرّف ، إلا أنك تبود نسيانها ، أو إعتبارها نوادر لا تؤثّر على مجرى حياتك . إنه عمل منطقي ومتهاسك . سوى أنك إذا رغبت في تنمية طاقتك الروحية أكثر ، فقم بتيقًظ بالإختبار حول معايشة انطباعاتك والتهارين المتعلقة به .

# طاقتك على انعدام النشاط

إن طاقتك على انعدام النشاط هي ، على ما في ذلك من تناقض ، عنصر مهم لفعاليتك . فطاقتك على انعدام النشاط هي التي تتبح لك انتظار الوقت الملاقم للتحرّك. وهي ، كذلك، التي تتبع لك أن توازن ما بين الدليل والنفي ، والـتزام البعد بالنسبة إلى المواقف . القفز إلى العمل قد يحمل إليك ، مثلاً ، نتائج على الصعيد الخارجي ، ولكنه يجرّ إلى نمط حياة لا يناسبك . وبقدر ما ترضيك ديناميتك في الحياة الإجتاعية ، يتبع حلك ما ستختره من طاقة على عدم العمل ، دوماً البقاء على وفاق مع تواترك الداخل .

١ \_ عليك مباشرة عمل مهمّ غداً :

أ\_ لا تفتأ تفكّر فيه ،

ب. تنهمك فيه قليلًا ، ولكنك تحاول التفكير في شيء آخر ،

ج \_ غداً يوم آخر . ۲ \_ بين موعدين هامين :

أ يتنشط ،

ب\_ تراجع الملف التالي ،

ج ـ تفيد من هذه الإستراحة .

٣ ـ أنت في سهرة صاخبة ، مضطربة ، حيث تسأم :

أ ـ تنصرف حالمًا يتسنَّى لك ذلك ،

ب ـ تنطوي على نفسك ، غير عابىء بالخارج ،

ج ـ تبقى ، ولكنك تكون متشنجاً .

٤ ـ الجو مشحون بالحدة في المكتب :

أ ـ أنت ، كذلك ، في أوج الإحتداد ،

ب ـ لا تسمح لنفسك بأن تقع فريسة الإثارة ،

ج .. تكافح من أجل المحافظة على هدوئك .

ه \_ أنت تعنقد

أ\_ أن النجاح الإجتماعي جوهري .

ب\_ أن النجاح الإجتماعي مهم ،

ج ـ أن النجاح الإجتماعي مهم ولكنه ليس جوهرياً .

إلى المنافع عن وجهة نظرك في مناقشة محتدمة . يروح الجميع يتحدّثون معا :

 أ ـ تتنفس بهدوء وتنتظر اللحظة التي تشعر فيها أن بوسعك استثناف الكلام مع أقصى حد من التأثير ،

ب. تغتاظ ، وترفع صوتك أكثر من صوتهم ،

ج .. تنتهي إلى الصمت رغماً عنك .

 $\gamma$  أنت في المطلة في مكانٍ راثع ولكته موحش :

أ\_تسأم بسرعة ،

ب\_ تبحث بنفاذ صبر عيًا يشغلك ،

ج .. تدخل ببطء في تواتر آخر يناسبك جيداً .

٨ ـ عندما تلاحظ الفوضي في منزلك :

أ\_ تنتظر اللحظة التي ترغب فيها بترتيب الأمور ،

. ب\_ تهرع من فورك إلى ترتيب كل شيء ،

ج ـ حسب مزاجك ، تخفّ فوراً إلى الترتيب أو تدع الوقت يمر .

٩ عندما تضطرك الظروف إلى الكسل فترة طويلة :

أ\_تحتمل ذلك جيدآ،

ب\_ تكون متوتراً ، قلقاً ،

ج \_ هذا لا يحدث لك مطلقاً

١٠ ـ التسكّع على هواك هو بالنسبة إليك :

ا ـ لذيذ ،

ب \_ مستحبٌ بين آنٍ وآخر ،

ج ـ مضيعة للوقت .

١١ ... تلدع نفسك تنصرف إلى الرسم (أو أي نشاط ابداعي آخر):

أ ـ دونما تفكير في ذلك ، تفعل ما يطرأ لك ،

ب ـ تبنى العناصر مسبقاً ،

ج .. تود السيطرة على عملك في الإبداع .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملاثم

الثالث	الثاني	الأول	
Ť	الثاني ب ب	ح	1
t	ب	ر ر ب	۲
ح	1	Ÿ	٣
1	ج	ب	٤
f	יו וויא וא וא	ج †	٥
ب	ج	1	٦
ب 1	ب	<u>ح</u> ا	٧
ب	ج	f	٨
ح	<u>ب</u>	1	٩
₹.	ب	f	1.
ب س ب	ب	1	11

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

تعرف تماماً كيف تصنع الأمور في أوانها ، وتمنع نفسك فترات استرخاء . ليس لديك قلق بالنسبة إلى النشاط ، ولذلك تثبت طريقة عملك في توازن حسن بين العمل واللاعمل . ولكن لا تؤجل ، مع ذلك ، إلى الغد غالباً جداً ما يمكنك عمله في اليوم نفسه ذلك بأن عيب خاصينك هو أحياناً بعض الإهمال . مع ذلك ، وكقاعدة عامة ، أنت تتمتع بهبة معرفة انتظار الوقت المناسب للتحرك . وهذه القدرة تمنحك الانظباع بأنك لست مكرها قط على التحرك ، تعرف كيف تتاجع بالنسبة إلى الأمور ، عا يجعل الأخرين يحكمون عليك بأنك تفتقر إلى بعض المبادرة . غير أنك تعرف جيداً إظهار مبادرتك في اللحظات المهمة . ولأنك تتمتع بحس النسبية ، تعرف كيف تسترخي عندما ترى أن الموقف لا يستدعى نشاطك الكامل .

قم بالاختبار حول ديناميتك الذي يكمّل هذا الاختبار .

# □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثاني ;

أنت تعرف أن بعض القضايا ينبغي تسويتها في اللحظة ذاتها ، وأنه ينبغي للمرء أن يكون فعالاً في بعض الظروف المحددة . ولكن ، في بعض المناسبات ، تدع نفسك تؤخد بالجو ، ويتأثر بذلك تواترك . فتنقبض إذ ذاك كثيراً في العمل ، وتتعب نفسك ، وبعد توفيرك فترة الاستراحاء في العمل ، تتأثر فعاليتك بذلك طوال فترة طويلة . مع ذلك ، في مواقف

أخرى ، أنت تعوف جيداً كيف توقّق بين تواترك والظروف ، موفراً النواتر والعمل ، واعياً جيداً أن العمل والفعالية يسيران اليد باليد . ولكي تجد هذا الإنسجام في كل المواقف ، ينبغي لك دمج كيف تتصرف في الأوقات التي تجد فيها هذا الإنسجام ، وتطبيق هذا المبدأ نفسه على الحالات التي تشكل لك قضايا .

قم بـالإختبار حــول طاقتـك على الإصغـاء إلى ذاتك الــذي يكمّـل بالنسبة إليك هذا الإختبار .

## □ إذا حصلت على حدّ أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

أنت عصبي وتمل إلى الاندفاع في كل ما تفعل . أنت مستعد دوما إلى إنخباذ مبادرات ، وفعال جداً . غير أنك تكسب أكثر إذا احترمت تواترك وصرفت القيام بالأمور في أوانها . أحياتاً ، المزيد من الاندفاع يؤذي ، ويُحشى أن تسيء إلى صمتك ، وتُستئمر بسبب فرط نشاطك . إذاً ، تعلّم كيف تكبع صصبيتك عندما لا تكون الحالة ملحة ، مقتطعا عندئل بغض اللحظات لتجميع قواك ، والإسترخاء ، والتنفّس ، وإدراك أن الإسترخاء هو خالباً جيد للنشاط .

قم بالإختبار حول طاقتك على استرداد الصحة ، الذي هو مكمَّـل بالنسبة إليك ، لهذا الإختبار .

# إختبار لغز

ستجيب عن أسئلة هـذا الإختبـار دون أن تعــرف أي مـوضــوع يتناول . أجب بعفوية تامة ، تاركاً القياد لحدسك ، ودونما تفكير .

- ١ ـ الحياة ، ما هي ، بالنسبة إليك ؟
- أ\_ سلسلة طويلة من الأحلام ،
- ب\_ طریق له بدایة ، ووسط ، ونهایة ، ج\_ شیء لا یمکن النکهٔن به ، حیث کل شیء ممکن الحدوث .
  - - ٧ \_ إذا منحتك جنيَّة طبية الحيار بين ثلاث أمنيات ، فياذا تختار ؟
- أ. أن تحيا حياة هادئة ومنشظمة ، في إطار مستحب ، ودون أحداث بارزة ،
  - ب ــ البدء في كل يوم بمغامرة جديدة ،
  - ج ـ الحصول على إمكانية عدم الإهتهام بسوى عالمك الداخلي .
    - ٣. عموماً ، عندما تضطر إلى اتخاذ قرار يُلزم حياتك العاطفية :
      - أ ـ تزن بعناية الدليل والنفي
  - ب\_ تحلّل الموقف ، ولكن دون أن تدع مجالًا كبيراً لمشاعرك ،
  - ج ـ لا تثق إلا بما يمليه عليك حدسك ومشاعرك هنا والآن .
    - ٤ ـ هل حدث أن بدلت خططك تماماً بسبب خاطر مفاجىء إ
      - أــ لا ، هذا خطر جدا ،
      - ب\_ حدث ذلك بصورة استثنائية ،

ج ـ غالباً ، وهذا يبعث على النشوة .

ه \_ ألديك أحياناً الانطباع بأن وشيئاً ما ، في داخلك يملي عليك سلوكك

أ ـ ربما . لدى التفكير في ذلك ، ولكنني لست متأكداً ،

ب\_ لا ، مطلقا ،

ج ـ أجل ، انطباع أعرفه .

٧ ـ هل تميل إلى ٢

أ\_ الوثوق كلياً بالحياة ،

ب\_ الوثوق بالحياة نسبياً ،

ج ـ تجنّب الوثوق بالحياة التي تدّق كثيراً على الحدس .

٨ ـ بالنسبة إليك ، النظام الإقتصادي القائم هو قيمة :

أ\_ أكيدة ، تعتمد عليها كلياً ،

ب\_راسخة ، وينبغي أن يحسب لها حساب ،

ج\_ مزعجة ، يمكنك الإستغناء عنها .

٩ \_ عندما تتيم ما يمليه عليك حدسك :

أ ـ تجد نفسك في أحسن حال ،

ب\_ لا تجد نفسك دومًا في أحسن حال ،

ج \_ إنها كارثة ، وتتجنّب القيام بذلك .

١٠ \_ ألديك الشعور بأنك نلت حظك في الحياة ؟

أ ـ بالإجمال ، أجل ،

ب\_ أجل ، دائماً ،

ج - لا ، ليس حقا .

# ضع علامة على أجوبتك في العمود الملائم

الثالث	الثاني	الأول	
ب	t	ج	١
ţ	5	ج ب	۲
1	ح ب	5	٣
ŧ	<b>ب</b>	ج	٤
ب	Ť	3	٥
ب	خ	Ť	7
ب +	<u>خ</u> ب	1	٧
Ť	ب	ج	٨
2	پ	Ť	٩
ح	1	ب	1.

هذا الإختبار اللغز يتناول طاقتك على الوثوق بالغيب ، أو اللاوعي ، المنظور ـ والمنظور هو كل ما ينبق عن عقلنا الباطن ، أو اللاوعي ، وكل ما نسميه عموما ، القدر أو السرّ الخفيّ . وتبما لمزاجنا ، ولدرجة تطورنا أو التربية التي تلقيناها ، نحسب حساب الغيب أو لا نحسب . بعض الأشخاص يتصرّفون دوما كما لو كان كل شيء غرد عقلاني . والأخرون ، على النقيض ، يميلون إلى إلقاء إخفاقهم وهمومهم على مسؤولية القدر أو انعدام الحظ ، إذا ، فالغيب هو ذريعة جيدة لعدم تحمُّل المرء مسؤولية وجوده وحياته . وبتأمُّل النتائج التي تحصل جليها في هذا الإختبار ، يكنك اكتشاف بأي طريقة تمثُّل علاقتك بالغيب ، وإلى أي درجة يمنحك هذا الغيب عاملًا إضافياً من حيث الحظ في نجاحك .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الأول :

بوعي أو من دون وعي ، أنت تدع جزءا كبيراً في حياتك إلى الغيب أو اللامنظور . إنك حتما تتمتع بحدس كبير ( أنظر الإختبار حول الحدس ) ، وتستشعر الأشياء والأحداث بإدراك حبي جد مرهف ، يتجاوز عالم العقلاني . وتتبح لك قابلية انفعال كبيرة بالنسبة إلى الأحداث أن و تغوص » في الداخل وتجهني ثروات ، وأحاسيس ، وإدراكات حسية . ولا ريب في أنك متمتع بهده الحالة الداخلية الشديدة القابلية عمل الإنقدام إليك طوال حياتك . وتعوف كيف تحسّ بها وتستخدمها . إن الحظ تُقدَّم إليك طوال حياتك . وتعوف كيف تحسّ بها وتستخدمها . إن طريقتك في الحياة غالباً ما يعتبرها مبتكرة المحيطون بلك والأخرون علاحظون غالباً أنك تراهم كما هم بنظرة تستطيع اختراق المظاهر إلى صميم الأمور . وبالفعل ، فإن هذه القدرة على النفاذ مباشره إلى صميم الأشياء والمواقف ، هي التي تتبح لك الركون كلياً إلى المصادفة أو الغيب .

ولكن ، حذار من المغالاة في هذه الطاقة في منحنى سببي : فإن صورتها الهزئية ستكون صورة إنسان يؤمن كثيراً بالخرافات ، أوكىل قدرة إلى قوة لا منظورة ، ويدع نفسه يترجع على هوى التيارات . ينبغي لطاقتك على استشعار الغيب مع ذلك ، أن تدعك تحيا أيضاً جانبك المقلاني واانطقي . ذلك بأنك تعلم جيداً أن « المدهش » لا بظهر إلا أحياناً ، مصادفة ، وأن إرادة إجباره على إدارة كل المواقف ستكون جد سلبية . وبجوازتك بانسجام قدراتك في العقلانية والمدهش تستطيم أن تعيش بنجاح كل طاقتك ، والإحساس باللحظة التي يتلاعب فيها الغيب .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوية في العمود الثاني :

يتفق لك أن تدرك الحظ في الهواء . . . بمحض الصدفة . ولكنك لم تعمّق قط هذه القدرة ، لأنك ، ولا ريب ، لم تعرف كيف تعمل . أنت ذو قابلية كافية على الإنفعال بالنسبة إلى الأشياء لكي تحس بها بأعماقها . ولكن عندما يحدث ذلك ، فإنك حقاً ، إما لا تصدّق ، أو أنك تصاب بالهليج قليلاً . ثق أكثر بطاقتك على إدراك الغيب ، وستجد فيه نجاحا كبراً . وباعتهادك أكثر على قابليتك على الإنفعال ، وأقل على عقلانيتك . تحصل على حرية أوفر في الحكم ، والنشاط . ولكن ، بالطبع ، هذا يصحّ في بعض الحالات ، وحسب (حالات عاطفية أو داخلية ، مشلاً ) ، وينبغي تجنبها في علم اليعمل والإجتماع ) .

#### □ إذا حصلت على حد أقصى من الأجوبة في العمود الثالث :

عقلانيك تسيطر بوضوح على قابليتك على الإنفعال . ولهذا أنت لا تعلق أهمية على الغيب . المصادفة ، وانتهاز الخط تحاذر منهها ، بالأحرى . تفضّل التصرّف باختيارك ، دون ترك أي شيء إلى المصادفة . وذلك ، على أي حال ، عمل بمنحك ترضية ، ولكن من أجل لذة اكتشاف ما يجري إذا أنت تخلّيت أكثر عن حظك . بوسعك تقرير القيام بتجربة به عندها يُقبل . لمجرد الفضول . وهذا يستحق العناء ، لأنك بدلك تمنيح حجماً آخر لمعرفة ذاتك ، وبعقلانيتك بالنسبة إلى قابليتك على الإنفعال ، تحصل على متانة أكبر تكون لك بمثابة عامل حظ إضافي .

# ب - تمارين عملية

الإختبارات السابقة بينت لك كيف تعمل ، والإكتشافات التي قمت بها حول ذاتك بمكن أن تساعدك على استخدام خاصياتك بطريقة أفضل ، وإصلاح عيوبك ، بإدراكك أن كل خماصية قمد تكون عيبا في بعض الحالات ، بينها قد يصبح كل عيب خاصية ، علماً بأن الأمر الأساسي هو بلوغ رؤية حقيقية لكمل حالة ، ثم ضبط ردّات فعلك بالنسبسة إلى الظروف .

هذه بعض التيارين العملية إذا رغبت في إصلاح بعض طاقاتك . لقد ابتكرت من أجل أن تُعارَس في البيت . بكل هدوه ، ولكي تُساعدك على الذهاب أبعد أكثر في اكتشاف ذاتك ومعرفتها . في البده ، ستكون ، ربحا ، متحيراً بهذه التيارين ، ولكنك إذا قمت بها ، وحسب ، لمحاولة الإختبار ، ورأيت ماذا يحدث ، سيتين لك أنها تستطيع أن تساعدك في كل المجالات في حياتك ، وتسهم إسهاماً كبيراً في نجاحك واكتيالك الشخصى .

للقيام بهذه التيارين ، اختر دوماً فترة تكون فيها بمفردك ، وحرّاً ، ولا خطر هناك من إزعاجك . ليكن لك المتسع الكافي من الوقت ، وامثلك الحيّز بتوزيع الأضواء ، وخلق جو مريح ، وأقم براحة . . . وابدأ التعرين .

#### التمرينان الأساسيان لتنمية كل طاقاتك :

هذان في البدء تمرينان أساسيان باستطاعتك استخدامها لكي تنشط أيا من طاقاتك على النشاط ، أو الإستذكار ، أو الإبداع ، أو الحدس ، أو التركيب إلخ . . . تستطيع استخدام هذين التمرينين مكيّفاً إياهما مع المشكلة المحددة التي تودّ تنظيمها .

سنرى بعد ذلك خمسة عشر تمريناً خاصاً بـوسعك ممـارستها لتنشط بالمفرّق طاقات مختلفة .

"ا- المرحلة الأولى : الإسترعاء :

هـذه المرحلة الأولى غصصة لوضعك في أفضل الحالات الممكنة للقيام بالتمرين .

تمدَّد على أرض ليست صلبة كثيراً ولا لينة كثيراً .

أغمض عينيك .

تنفّس .

ركّز على تنفّسك ، الذي تدعه حرآ ولكن رحباً وعميقاً .

حــاول أن تشعر بكــل رأسك : القحف ، العظام ، جلدة الرأس ( الفروة ) ، العضلات ، التوترات ، إلخ .

ثم إرخ هذه التوتـرات واحدة واحـدة ، وكذلـك مجمل رأسـك ، وجمحمتك ، وجبينيك ، ووجهك ، إلخ .

انتقل بعد ذلك إلى العنق والكتفين. إرخ عضلات الرقبة ، والعنق ، والكتفين .

تنفّس بعمق ، وببطء ، وأنت تواصل الإسترخاء .

انتقل بعدها إلى الذراعين ، وإلى الساعدين ، وإلى اليدين ، أرخهها ببطء وأنت تتنفّس بعمق .

شيئاً فشيئاً ، تشعر بأنك اصبحت ثقيلًا ، وثقيلًا أكثر فأكثر .

إرخ بعد ذلك التجويف الصدري، والرئتين، والأضلاع، والضفيرة (مجموعة عصبات عضلية متحابكة)، والبطن.

تشعر بـالإسـترخـاء أكـــثر فـأكـــثر، تُلفَــٰل عـــلى الأرض ، وتحس بالدف. . . .

إرخِ الآن الحوض ، والخاصرتين .

إرخ ِ بعد ذلك الساقين ، والفخلين ، وربلتي الساقين .

وانتهِ بارخاء القدمين ، والعرقوبين (عصبين غليظين فوق العقبين ) وأصابع الرجلين .

أنت تشعر الآن بأن كـلم جسمـك قـد اسـترخى ، وأن تنفّسـك منتظم ....

بوسعك الإنتقال بعد ذلك إلى المرحلة الثانية من التمرين .

#### المرحلة الثانية من التمرين

في هذه المرحلة الثانية ستنمي الطاقة التي تختارها بالتأكيد الإيجابي . أنت تعلم أن سلوكنا يتوقف في الجزء الرئيسي من الطريقة التي نرى بها في داخل موقف ما ، فإذا كنان لدينا صورة سلبية عن ذاتنا ، فإن سلوكنا سيئائر بدلك . وإذا كان لنا ، على النقيض ، صورة إيجابية عن ذاتنا ، يغدو سلوكنا ملائما ، ومرنا ، وسهلا . ولذا ، صمّم هذا التمرين لك لكي يعلمك كيف تعدّل صورة سلبية وتحوّها إلى صورة إيجابية ، مشغلا لكي يعلمك كيف تعدّل صورة سلبية وتحوّها إلى صورة إيجابية ، مشغلا بدلك «الفصّال» اللي سيغير حالة تطرح مشكلة .

هذا التمرين البسيط يمكن أن يتضاعف إلى اللانهاية تبعاً لحاجاتك الشخصية . وهوذا مبدؤه ، الذي تطبّقه على حالتك الخاصة .

تتمدد أرضا ، وتختار الطاقة التي ترغب في تنميتها . لنتصور أنك قررت إصلاح طاقتك على الإتصال . فكر في موقف حديث ، يطرح عليك مشكلة لأنك ستىء الإتصال . مثلاً ، قد يكون ثمة خلاف بينك وبين أحد المعاونين ، سببه أنك تجد صعوبة في إطلاعه حقيقة على ما لا يسير كها يجب ولماذا . عندثل تصور الموقف : أنت ، الاخر ، المديكور ، القضية .

ركّز نفسك على صورة ذاتك في هذا الموقف .

أنـظر إلى نفسك وأنت تعمـل ، بعيوبـك ، بتردداتـك ، والمشاعـر المتناقضة التي تكيحك .

ثم وجُّه ذهنياً ، هٰذا العمل كها ترغب في أن يكون .

تحوَّل شيئًا فشيئًا إلى خمرج لعملك . ودائماً خيالياً وابتدع الدور كها تشتهي أن يكون .

لمساعدتـك ، استعمل العبـارات مثل « ليس لـديُّ أي صعوبـة في التعبير بوضوح عن فكري » أو « مخاطبي يفهم تماماً ما لديُّ من أقوال » . استمر على هذه الصورة في وضع نفسك في المشهد وبإيجابية دوماً حاول كذلك أن تجد كل الأفكار الجديدة التي تتيع لك الشعور بالإرتياح في هذا الموقف . ارتجل ، أطلق العنان لمخيّلتك ، وشكّل شخصك بقدر ما ترغب .

يتكشف هـذا التمرين عن أنه جدّ فعّـال لأن سلوكك يتعـدّل من تلقائه. بالطبع ، عندما تجد نفسك في الحياة اليـومية . ويحتفظ التـأكيد الإيجابي في موطن الخيال بقوته عندما تكون في الواقع ، ويتبع لك تحقيق الطاقات التي ظلت هجوهة حتى الآن . تناول كرمىياً ، وضعه أمام مرآة ( تفضّل مرآة تستطيع أن ترى فيها قدميك ) .

اجلس على هذا الكرسي ، قبالة صورتك التي تعكسها المرآة .

تنفّس .

إسترخ .

أغمض عينيك .

تصوّر أنك أمام شخص تشعر أنه يحتجز تعبيرك .

أبدع ثانية هذا الشخص في تفكيرك : وجهه ، عينيه ، ملاعمه ، تعبيره إلخ .

افتح الآن عينيك ، وتصوُّر أن هذا الشخص قبالتك .

عندما « تشاهد » هـذا الشخص كما لـو كان حقـًا هناك ، وَجِدِ الموضوع الذي لم تجرؤ على التحدُّث فيه إليه . وأشرع في سرد ما لم تجرؤ قط على قوله له .

تحدُّث وأنت تحسّ ما يدور فيك تدريجيا وأنت تتحدُّث .

توقّف قليلًا ، الفترة التي يسعك فيها تصوّر ردّات فعل الشخص

الحيالي الماثل أمامك .

سجّل لنفسك ما هي ردّات فعله .

ثم استمر في التعبير ، منتقياً دوماً الكليات الملاثمة .

عندما تجد نفسك محتجزاً ، تنفّس بعمق ، وتـوقّف لحـظة ، ثم استمر .

إن ممارسة هذا التمرين يتيح لك إطلاق وسائل التعبير شيئًا فشيئًا ، هذه الوسائل التي لا تستعملها عادة .

# ترين لتثمية طاقاتك على العمل ، والتبطل ، والدينامية :

ير العمل ، والدينامية ، وكل قيم « التحرّك ، بالتوازن الدقيق بين الفعل وعدم الفعل . فإذا تغلّب أحد هذين القطبين على الآخر ، تتضاءَل طاقة العمل . ولذا ، لكي نكون مرتاحين في العمل ، ينبغي لنا كذلك أن نكون في حالة التبطل .

هذا التمرين البسيط جداً يتيح لك أن تحيا جسدياً اختبار العمل الكلِّي والتبطُّل الكلِّي .

تمدّد أرضاً.

اغمض عينيك .

تنفّس .

عدّ الآن حتى ثلاثة .

عند العدد ثلاثة ، تنشّق ، وقلّص رجليك بقوة . ينبغي أن تكون كل العضلات متقلّصة .

أزفَر ثم أُطلق رجليك .

♦ عاود العملية نفسها مع عضلات الفخذين . تعدّ حتى ثلاثة ، وعند

هـــــذا العـــدد تتنشُّق وتقلُّص العضـــلات ، ثم تَــزفــر وتــطلقهــــا ، وتحتفظ بالإسترخاء ثلاث ثواني ، ثم تعدّ حتى ثلاثة قبل التنشُّق والتقلُّص .

قم بالشيء نفسه مع الحوض .

ثم مع التجويف الصدري ، أعلى التجويف الصدري .

والشيء نفسه مع الكتيفين والرقبة ، والظهر .

ثم بعد ذلك مع الذراعين بدء الماعصمين ، والساعدين ، وأصلى الدراعين .

وفي خياية المطاف الوجه والرأس كله .

ثم بعد ذلك ، وعقب بقائك بـلا حركة بضع لحـظات ، تنشّق بقوة ، وقلّص جسدك كله دفعة واحدة ، من القدمين إلى الرأس .

أزفر بعد ذلك ، وارخ جسـ دك تمامـــا .

أعد الكرة ، مع نـذكُّر اللحظة التي تقلُّص فيهـا وترخي في كــل مرة .

بديل لهذا التمرين: عندما تعتاد على هذا التمرين، يغدو بوسعك أن تتدرّب على تقليص جسدك كله دفعة وإحدة، وارخّاء، دون أن تبدأ بالتقليص التدريجي لكل جزء من الجسد.

تحتاج ، بالطبع ، إلى ممارسة هذا التمرين مراراً قبل النجاح التما . وهو جدّ فصّال لكي تدرك ، جسدياً ، والنقطة المحايدة ، بين العمل وانعدام العمل. وتتبح عندثذ السيطرة على قدرتك على التحرك في الوقت المناسب .

#### تمرين لتنمية طاقتك على السيطرة على إنفعالاتك :

تتطلّب السيطرة على الإنفعالات كثيراً من الإهتهام بالذات ، ومعوفة معمّقة بأوالياتنا . وثمة مشكلتان في السيطرة على الإنفعالات : فإما أنك تسيطر على ذاتك كثيراً ، وإما أنك لا تسيطر عليها كفاية .

بالنسبة إلى الأشخاص الذين يسيطرون كثيرًا على ذواتهم .

ليست التضية قضية تقديم تمرين للفيام به ، لأن ذلك يقويهم بعد أكثر في الاإرادية السيطرة . . . بالمقابل ، هذه أمور مختلفة للقيام بهما كل يوم ، لتجنّب كبح انفعالاتك .

لا تحضر نفسك مسبقاً للمواقف. مثلاً ، إذ اضطررت لتلبية موعد عزيز على قلبك ، فلا تفكّر فيه مسبقاً كها تفعل عادة. أقبل إلى الموعد حر الفكر ، مستعداً للعيش في هذه اللحظة غير المتوقعة . وانظر ما يحدث ، وأنت تتعرض لخطر ترك الإنفعالات والإنطباعات تجري في اعتبها ، ودون سابق تجربة . وستلاحظ ، ولا ريب ، أنك لا تتعرض لخطر كبير جداً وفقاً لما اعتقدت ، بسيطرتك أقل على ذاتك .

في حياتك اليومية ، فكر في تسجيل كل الظروف التي تسيطر فيها
 على انفغالاتك ، الأوقات التي تفضب فيهادون أن تدع شيئاً منها يظهر ،

والمواقف التي تودّ فيها عمل أي شيء و ونحنك نبفى بارداً نمائر-سام . إلغ . . . في كل مرة كن واعياً بالنسبة إلى سيطرتك ، وحماول تجاوزها بعمل ما أو بعبارة .

 عندما تكون في البيت ، تلة بتناول ورق وأقمالام ملؤنة . المحمض عينيك . ودع يدك ترسم بكل حرية على الورقة أكمل هذا الرسم حتى تشعر بأن يدك متحررة تماماً ، دونما أي سيطرة أو كبح من جانبك .

\_ وإخيراً ، في حياتك اليومية ، لاحظ كل مرة تراقب فيها نفسك بنفسكر، أن النظرة التي تلقيها على ذاتسك هي التي تكبح معطم انفعالاتنا، تحكم على نفسك بنفسك ، وتشعر بسهولة أنسك سخيف ، ولذا تتجنّب التعبير عن أي إنفعال ، حاول ألاً تنظر البتة إلى مرآة ، وقم بتكشيرات مرعبة لكى تعيد الرشد إلى صورتك الشخصية و . . . تساها .

وبقدر ما ينبغي للاشخاص اللذين يسيطرون كشيراً على أنفسهم أن يجتهدوا في عدم النظر إلى أنفسهم، بقدر ما ينبغي للاشخاص الذين لا يسيطرون على أنفسهم كفاية أن يتعلموا على الملاحظة . لحؤلاء سيكون التمرين الذي سيفرضونه على أنفسهم يوماً ممتازاً ، لأن مجرد فرض نظأم هو بحد ذته خطوة أخرى نحو سيطرة إنفعالية أكبر .

🗆 التمرين الأول :

تمدُّد أرضاً . أغمض عينيك .

وتنشُّق بعمق ، وببطء ، وأنت تعدُّ إلى ثلاثة .

عند العدد ثلاثة ، احتجز التنفّس ، وعدّ حتى اثنين (أو حتى ثلاثة أو أربعة حسب قدرتك التنفسية ) .

ازفر بعد ذلك وأنت تعدّ إلى ثلاثة .

أعد الكرَّة ، واحرص على تـزامن تنفَّسك جيـداً مع الـوقت الذي تعـدّه . هذا التمرين ممتاز لتنمية قدرتك على ملاحظة جسدك والسيطرة عليه . . . وهو يتيح لك أن تكتسب معرفة تامة بإحساسك وتطبيق هذه المعرفة في كل مجالات حياتك .

#### التمرين الثاني :

هذا تمرين لتنشيط الشعور بمشاعرك .

استمع إلى موسيقي تروق لك .

إبدأ بالسير في القاعة ، بحسب إلهامك . وعلى إيقاعك ، وبحريّة .

عندما تصدر الأمر إلى نفسك ، توقف فجأة ، في الوضع الذي تكون فيه لحظة الأمر .

إبقَ هَذَ ذَا مغمض العينين ، راقب تنفُّسُـك ، وتــوتــراتــك ، وانفعالاتك ، والمشاعر التي تظهر .

افتح عينيك ثَّانية وأعد الكرَّة .

تمرين لتنمية طاقتك على الاتصال والإصغاء إلى الآخر :

يمر الإنصال بتعبيرك ، ولكن كذلك بالإصغاء الجيد إلى الآخر . في الواقع ، أنت تحصل على أفضل إتصال ممكن بقدر ما تكون مصغياً إلى الآخر مثل تعبيرك الشخصي ، لذا ، فإن التيارين التي اقترحها عليك ستتناول على التوالى هاتين اللوحتين : الإتصال والإصغاء .

□ أول تمرين على الإنصال :٠

تزوّد بجهاز للتسجيل .

إختر موضوعاً عزيزاً على قلبك (موضوع يـومي ، من نسق عامً ، فلسفي ، إلخ . . . ، ما دام يحفزك ) .

أبسط بصوت مرتفع هذا الموضوع وأنت تسجله .

اجتهد في أن تكون واضحاً ، عدُّداً ، ومفنعاً ، كما لو كنت تتوجه إلى جمهور مستمعين ينبغي لك إقناعه .

استمع بعد ذلك بانتباه إلى تسجيلك .

لاحظ ما تشعر به ، ودوّن الفترات التي تعتسبر فيها أن الأمسر

« مقبول » ، وتلك التي فيها تعتبر أن الأمر « غير مقبول » .

عندما تكون لاحظت جيداً ما هي أخطاؤك ، أعد الكرّة في الموضوع عينه . وحاول عند ذاك أن تكون أكثر إقناعاً وأكثر وضوحاً ، وأن تصحّم الأخطاء التي ظهرت .

🖬 ثاني تمرين على الإتصال :

قف أمام مرآة .

تأهب إلى غثيل مشاهد أساسية مختلفة .

ركّز نفسك . وفكر في شعور ما ، الغضب ، مثلًا .

فكِّر في الغضب ، وانظر كيف يلعب فيك .

ثم مثّل أمام مسرآتك ، هسذا الغضب ، مع وضع الجسم ، والحركات ، وتعبير وجهك .

عمَّق إلى أقصى حدّ هذا التمثيل ، مراقبًا جيداً كل ما يحـدث في داخلك وفي خارج ذاتك .

انتقل بعدثدٍ بالطريقة نفسها إلى مشاعر أخرى : الخوف ، والحزن ، والسآم ، والفرح .

في كل مرة ، مثّل دورك تماماً ، مع بقائك دوماً مراقباً للتأثير الذي يُحدثه موقفك .

ثالث تمرين على الاتصال:

تزوّد بجهاز تسجيل .

اختر موضوعاً عزيزاً على قلبك .

خلال خمس دقائق ، دافع بصوتٍ -رتفع عن قضية هذا الموضوع كيا لو كان عليك إلقاء مرافعة ، وأنت تسجّل ذلك . وبعد ذلك مباشرة ، وخلال خس دقاتق ، عالج الموضوع ذاته من زاوية الهجوم على كل ما قلت ، وأبسط الحجج المعاكسة ، بـالقدر نفســه من الإقتناع الذي تجلّى في المرة الأولى .

استمع إلى التسجيل .

دونٌ الأخطاء ، ونقاط الضعف في خطابك .

وأعد التمرين مع تصحيح نفسك .

🗆 أول تمرين على الإصغاء :

اختر برنامجاً إذاعياً ( محاضرة أو محاورة ) .

إصغ بانتهاه وأنت تسجلها ، إلى كل ما يسرده المتحدّث ، خـلال خمس دقائق .

اقفل جهاز الراديو .

الآن ، أعد بصوتك ، بأكثر أمانة ممكنة ، ما استمعت إليه ، أي جوهر المحاضوة ، خلال خس دقائق كذلك ، مجتهداً في أن تضع نفسك. مكان الشخص الذي كان يتحدّث .

إستمع ثانية إلى التسجيل لترى ما إذا كنت قدّمت جوهر تفكيره .

ثاني تمرين على الإصغاء :

خلال برنامج تلفزيوني (فيلم أو مسرحية)، أزل الصوت تمامًا ، ولا تُبَقِ إلا على الصورة .

أنظر جيداً إلى الممثلين، وبمتابعتك، وحسب، إيمائيتهم، وحركاتهم، وتعبيراتهم، أبدع ثانية وأحزر الحوار اللذي لا تستطيع سياعه.

هذا التمرين الذي من الممتع القيام به ، يمنح مهارة كبيرة لإدراك

الآخرين في اللحظة ، في الإدراك المباشر .

#### □ ثالث تمرين على الإصفاء:

في الحياة اليومية ، عندما يخاطبك أحد تمرّن على أن تعيد عليه ثانية جوهر ما سبق وردّته جاعلًا منه تركيباً قصيراً ودقيقاً جداً . أحكم على التأثير الذي يحدثه لترى ما إذا كان التركيب الذي قدّمته إليه يطابق تماماً تفكره .

#### قرين لتنمية طاقتك على معايشة انطباعاتك :

يكفي ، لتنمية هذه الطاقة ، تحقيق كل الإنطباعات التي نتطور فيها دوماً ، وحملها إلى وعيـك . كل شيء هـو إدراك ، وانطباع ، ولكننا لا نحاذر قط ذلك أبداً .

التمرينان التاليان مصمَّمان ليحملا إلى وعيك الإنطباعات الحاضرة أو الماضية الموجودة في لاوعيك (عقلك الباطن). وهما يتطلّبان الكثير من الإنتباء والتركيز لكي يتيًا بصورة جيدة.

#### 🗆 التمرين الأول :

تختار مكاناً تحبّه (غابة ، أو ريفاً ، أو ساحل بحُّو ، أو غوفتك ، وحسب ) .

تقيم براحة في هـذا المكان . تـدع بصرك يتنـزه فى كـل مـا يحيط بك . . ببطه تسجّل عناصر الموقـع ، والأشكال ، والالـوان . ثم تسجّل الروائع ، والمطور ، حتى الدقيقة جداً .

وتملاحظ كذلك الحرارة والإحساس بالبرد أو المدفء، والنسيم الذي يهب على وجهك، والرطوبة، إلخ . . . .

ورويداً رويداً ، تدع نفسك تُجتاح من كل الإدراكاتُ الحسية ، من

الأكثر قوة إلى الأكثر لطفأ التي تتشكّل .

هوذا كل شيء .

إن هذا التمرين يبدو جدّ سهل، ومع ذلك، يتطلّب الكثير من الإنتباء لإتقائه. وستلاحظ، وأنت تمارسه، إلى أي حدّ يمكن لإدراكاتك الحسّية أن تُصفّى. وستدرك اكثر فاكثر عناصر لم يسبق قط أن لاحظتها.

وبتعميق عالم الإدراكات الحسية هذا ، ستكتشف غناه ومداه الذي لا يُصدَّق .

#### التمرين الثالي :

في هذا التمرين ، المقصود أن نبدع ثـانية ، وبحـواسك الإدراكيـة وحدها ، شيئًا تعرفه جيداً .

إختر، مثلًا ، عطراً تحبه .

تناول زجاجة العطر ، وشمُّها بعمق .

شم جيداً كل درجات العطر، وكل ما مجدث على أنفك ، وبشرتك . ويديك ، إلخ . . . عندما تشمّ هذا العطر .

بعد ذلك ، دع هذه الزجاجة جانباً ، وضعها في حجرة أخرى .

أغمض عينيك .

حاول الآن أن تبدع ثانية بحواملك كل ما أدركته وأنت تشمّ هذا العطر.

البرودة على أصابعك ، أو الإنتماش على طرف أنفك . . . ركّـز نفسك ، استعد شيئًا فشيئًا كل هذه الإنطباعات حتى يغدو لـديك حقـًا الإنطباع بأنك تمسك بيديك هذه الزجاجة .

بوسعك القيام بالتمرين نفسه بأشياء أحرى . فنجان الشاي

# الصباحي ، مثلًا .

تبـدأ بلمس فنجـانـك ، وتحسَّس شكله ، وحقيقته ، وحـرارتـه ، والرائحة المنبعثة منه ، إلخ .

ثم تضعه ، وتُغمض عينيك .

وأبدع ثانية هذا الفنجان باللمس ، والرائحة ، والطعم ، إلخ . في البدء ، لن تشعر ، ربما ، بشيء البتة . ولكن إذا ما ركزت أكثر ، فإنك ستشرع حقاً في النقاط هذا الفنجان غير المنظور الذي تقوم بإبداعه ثانية ، بين يديك !

مبادىء النجاح السبعة عشر

القسم الثاني

# مبادىء النجاح السبعة عشر

لا جدال في أن الإنجاز أو انعدامه ، والسبب وراء درجة كل واحمد من البشر من النجاح في الحياة ـ تتباين كلها بتباين الأفراد المذين يقومون بالرحلة من المهد إلى اللحد .

ظروف المولمد ، والأصل ، والتأثيرات المبكرة أو الملاحقة ، والأشخاص الذين يُصادَفون في الحياة ، والحالات الطبيعية والجغرافية ـ كل ذلك يسهم في التباين في الشكل الأساسي المؤدي إلى الإنجاز أو الإخفاق .

محظوظ هو الإنسان الذي تنطوي اختباراته الحياتية على فـرصة لشاء أفراد أو كتب يساعدون الفرد على تركيز فكره على بعض الحقائق الأساسية حول ذاته .

عندما يدرك المره الـواقع الحيـوي البسيط، بله العميق، أن السعي وراء هدف محدَّد هو أفضل ضهان لبلوغه ، تـراه يغـدو مستعداً للتحـرك شطر قرارات أكثر تعقيداً . إن بوسع كل امرىء أن يتسلّق !

وتقوم فلسفة الدكتور نابوليـون هِلْ وأ . هارولد كيون، الللدين نترجم هـذا الفصل من أحـد كتبهها العـديدة في علم النفس التـطبيقي ، على مـا يدعوانه « مبادىء النجاح السبعة عشر » . وقد وفّر تطبيقها العملي ، مفردة أو في تركيبات غتلفة ، مخطط النجـاح لعدد لا يُحصى من الـرجال والنسـاء في أربعة أقطار المسكونة .

#### ١ تحديد الحدف

هوذا السهم المصرّب نحو الهدف. ماذا تبغي من الحياة ؟ ما هو هدفك الأكبر ؟ وفي اللحظة التي تمسك بها بهذا السؤال بكل انتباهك واهتهامك ، تشرع في مواجهة نفسك وتحليل ذاتك . من أنت ، وماذا أنت ، وأين أنت ؟ وربما كانت أول خطوة لك شطر النجاح كونك صادقاً تمام مع نفسك . أي طريق تسلك ؟ أي معلمات ترى عمل الطريق وأنت تقوّم موقعك الحاضر ؟

من الحسن تدوين لاتحة بالأمور التي تبغيها من الحياة . من مثل الصحة ، والعلاقات الشخصية التي تقيمها ، ومبلغ الدخل الذي ترغب فيه ، والمبلغ الذي تدود ادخاره لفسان الشيخوخية ، ونوع المنزل ، والمنافع التي ترغب في توفيرها لكل فردٍ من أفراد الأسرة . هذه هي المغايات الرئيسية التي تحددها .

ارسم خطة لسنة واحدة ، وخطة لخمس سنوات ، واضعاً أهدافًا للإنجاز من أجل التقدم الشخصي ، والإنضباط الذاتي ، وأهداف البيع في اليوم الواحد ، وفي الأسبوع ، وفي الشهر .

احفظ عن ظهر قلب هذه اللوائح ، مراجعاً إياها يوميا ، في العباح الباكر، وقبيل أن تأوي إلى السرير ليلاً . وحاول دوماً أن تتذكّر أن إنجاز هذه الأهداف سيحدده إلى أبعد حدّ ، موقفك وإهتمامك المتواصل الثابت بها . إجعل هدفك المحدّد عادة يومية للهلاة ، والحديث ، والتفكير . بذلك تكوّن « وعي نجاح » في عقلك الباطن ، وتدريجياً سيساعدك عقلك الباطن في تنفيذ الأفعال وردود الفعل التي تقودك إلى النجاح .

# ٢ . مبدأ قوة العقل الموجُّه

بعد أن تكون قد حدَّدت بوضوح أهداظك وغاياتك فكرا وكتابة ، من الحسن أن تختار فردا أو أفرادا تستطيع أن تشاطرهم خطتك للإنجاز . وعُحدَّد مبدأ العقل الموجَّه بأنه تحالف شمغصين أو أكثر ، يعملون معا بروح التناغم الكامل لتحقيق غاية عدَّدة . والقيمة في وتجميع أصحاب العقول المتشاجة معا ، بدجية . والتناغم في البيت يعقب عمل الرجل والمرأة بهدف إقامة علاقة متبادلة مرضية ومنتجة من حيث الزمان والسعادة بالنسبة إلى الإثين .

إن إتفاقك المتبادل مع رب عملك للعصل على زيادة المبيعات لهو شكلٌ من أشكال التوجيه العقلي . وإذا كانت غايتك الرئيسية في الحياة هي طموح يمتد إلى أكثر من تكديس متطلبات الوجود العادية ، فإنك ستحتاج إلى مساعدة الآخرين على تحقيقه .

إن مبدأ العقل الموجَّه هو وسيلة تستطيع بها أن تستخدم الإختبار ، والتربية ، والمهارة ، والنفوذ ، وربحا تمويل أشخاص آخرين لكي يساعدوك على تنفيذ غايتك الرئيسية . وتحالفك العقلي الموجه قد يبدأ باشتراكك مع شخص آخر . ويتوقف عدد التحالفات التي ستطلبها كلياً عمل طبيعة أهداف تحالفك ومداها . إن ولقاء الأدمغة » ينبغي أن يكون منتظماً ، ومفيداً بصورة متبادلة ، ويكون دوماً متناغماً في الأمرين الأساسيين ـ الإخلاص والأمانة .

# ٣. الإيمان التطبيقي

إن عنصر الإيمان لهو جزء لا يتجزّأ من كل العمليات والقبواعد التي تؤدي إلى الإنجاز والنجاح . وهو من متعلّبات النجاح مهما يكن نوعه . فالإنسان لا يبدأ رحلة عبر الفرفة للحصول على جوعة صاء من دون إيمان . الإيمان بأن ساقيه ستحملانه لاجتياز المسافة المطلوبة ، والإيمان بأنه عندما يدير الحنفية سيتدفق الماء منها، والإيمان بأنه ، وهو يتجرّع الماء ، سيروي عطشه . فهل أن الخطو نحو الإنجاز ليس عصلاً من أعيال الإيمان ؟ إن الخالق نفسه الذي منحنا الإيمان في قدرتنا على السير إلى ينبوع الماء ، بوسعه أن يزودنا بالإيمان في قدرتنا على بلوغ أهدافنا في العمل والحياة الشخصية .

عندما تسبق كلمة « الإيمان » كلمة « التطبيقي » ، فمعنى ذلك الإيمان الذي يعيش به المرء ويتصرف ـ وليس شيئاً يؤمن به المرء ولكنه لا يطبقه ويمارسه ، ولا إيمان المرء بغرائزه الخاصة للتصرف بطريقة صحيحة تجاه الدوافع الطبيعية .

ما الذي يمنح الإيمان حجمه الهائل؟ إن ذلك عيتم بلوغه عندما يقدّر المرء حقيقة أن الإيمان مصدره الله تعالى ، مصدر القوة نفسه المذي يحفظ هذا العالم في حركة منتظمة متواصلة من النهار إلى الليل ، ومن فصل إلى آخر ، ومن مدّ وجزر إلى مدّ وجزر .

ليس ثمة شيء معدّد حبول الطزيقة التي يمكنك بهما أن تعتمد على قوة الإيمان من أجل الإرشاد والتموجيه في البظروف والأهداف التي تنشدها من الحياة .

أولاً ، ينبغي لنا أن نواجه الجزء الاعمق في ذاتنا ، ونجابه بصدق التحتيار الأهداف ، وتقدير المسافة ، والعمل ، والظروف التي تقف بيننا وبين بلوغ هذه الأهداف . والشخص العميق التفكير سيدرك إذ ذلك أن أموراً كثيرة ينبغي أن تحدث ، وأن ثمناً ينبغي أن يُدفع ، وأن مساعدة من مصادر مختلفة ينبغي أن تكون وشيكة ، إذا كان يربيد تمقيق ما يرغب فيه . وعلى ذلك ، يتعين على المرء أن يضع المستقبل ، والأشياء غير المسوسة ، والعناصر التي ستحدد فيا بعد بين يدي الخالق ـ وإلاً ينبغى له المسوسة ، والعناصر التي ستحدد فيا بعد بين يدي الخالق ـ وإلاً ينبغى له

ترك كل ذلك للحظ والمصادفة . والرجل العميق التفكير ، والمطموح ، يدع عند ذلك الإيمان يعمل ، مطبّقاً إياه على كل تلك العناصر التي ليس له بعد عليها أي سيطرة . إن «إهمال» بعض المناطق ، ولكن مع الإعتقاد أن كل شيء سيكون على ما يرام عندما يجين وقت استخدام الشخصية - هذا هو الإيمان . إنه يعوض عن حالة ذهنية مسترخية ، والنوم العميق ، والثقة التي تجتلب ردود فعل إيجابية من كل مصدر .

# ٤ شخصية عبية

إن شخصيتك تكشف عن نوع التفكير الذي تقوم به ، والأخلاقيات التي تتقيّد بها ، وقواك ومعاييرك الذهنية والروحية ، ونوع الحياة التي تحيا . ماذا يكون الشخصية المحبّبة ؟ كيف يسعنا أن نندي شخصية تجتذب إلينا الناس ؟

هناك أنواع كثيرة من الشخصيات ، وأنواع كثيرة من الجاذبية . ولمن الخصيصة المرغوب فيها أكثر من سواها ستكون الحالة الذهنية الإيجابية . وإضحك . يضحك لك العالم ، إيك ، تبك وحدك » ! لكل واحد أيام قاسية ، ولكن العالم لا يسلك طريق الحزين حزناً عضالاً ، والشخص الذي ينظر دوماً إلى الجانب المظلم من الأمور . أنظر إلى الجانب المشلق من الأمور . أنظر إلى الجانب المشلق من الطريق . . . د على الإيجابي .

قيل : انك إن استطعت أنَّ تُضحك شخصناً ، فإنك تستطيع أنْ تجعله بحبّك . فإذا ما أحبّك ، أصغى كـذلك إلى ما تريد قولـه بمزاج جدى .

المرونة، السهلة التكيّف مع التغيّرات والتوترات الدائمة في الحياة، دون فقدان السيطرة السلاتية، هي فن، وفن ذو شأن. الإخلاص شيء مطلق. وانعدامه يكون جلياً وواضحاً وضوح الثؤلول على الأنف بالنسبة إلى المراقب المدرك، والحساس، واللكي. وإنخاذ القرار السريح والحاسم يمدل عادة عمل وضوح وصحة في التفكير، أوثقة بالنفس، وعقل غبر مُمُنْقد. اللطف، واللباقة، والتسامع، وحسّ الدعابة، ورزانة عبّة، وابتسامة حاضرة ـ كل ذلك يساعد على خلق الثقة والعلاقات الطيبة وتغذيتها.

# ه . سلوك الليل الإضافي

يقوم هذا على مفهوم منح خدمة أوفر وأفضل مما هو متوقّع أو مطلوب ، بالحالة الذهنية الصحيحة ، ومن دون توقّع مكافأة مباشرة . إن التصويضات في أضخم ، وأضخم كثيراً من الإستثيار . إن سلوك الجيال الإنساني يؤمّن زيادة في الشجاعة الشخصية ؛ والاعتباد على اللذات ، والمبادرة الشخصية ، وتولّد حماسة أكثر . إنه يُغضي إلى موقف أكثر إيهابية ، وأسعد ، ووضع أكثر ضياناً للمرء مع زملائه العاملين ، ومعاصحاب العمل .

# ٦. المبادرة الشخصية

المبادرة الشخصية سمة تحظى بالكثير من الإعجاب ، وإذا ما مورست بحلر ومنطق ، بوسعها أن تضعك بسرعة هائلة في الطليعة . والمبادرة القائمة على تفاهم عدد حول ما ينبغي إنجازه ، تجعل المره متناهما مع كل من حوله ، ومع العالم بأسره ككل . وإذا كان للمرء غاية عددة في تفكيره ، عندها يصبح من السهل العشور على فرص المبادرات الشخصية .

المبادرة هي الخطوة الأولى - إنها دليل الموقف الصحيح ، المعبّر عنه بالتصرف والعمل . إنه دليل الإعتباد على النفس اللي قلما يخفى عبل أولئك الذين هم في موقع السلطة . والمبادرة الشخصية هي الثقة بالنفس

في التصرُّف ، وإذا كنت تتحرك باتجاه هدف محدُّد ، فإنها تُسرّع رحلتك ، وتمهّد الطريق للعمل الصحيح لكي يصبح سهـلًا وأكثر مكافأة .

# ٧. الإنضباط الذاتي

الإنضباط الذاتي هو التدريب الـذي يصحّح ، ويشكّـل ، ويقوّي ، ويحسّن . إن سلوكك ومواقفك تعبيرات عن أفكارك . ومعظم تفكيرنا يبدو أنه غير منضبط ، وتفكير عشوائي ، أو أنه على مستوى شبه واع .

من وقت إلى آخر نحن ندرك (مشاعرنا). والمشاعر قد تدلَّ على أننا كنا نفكر بقوة في بعض الموضوعات. وعندما نشعر، نصبح أكثر يقظة ، الأننا نكون قد أصبحنا مدركين للقوة ، والطاقة ، اللتين يثيرهما التفكير. ويمكن أن تُثار بالنسبة إلى الحب ، والإيمان ، والإخلاص ، أو بالنسبة إلى الحف ، والغضب .

والإنضباط الذاني يساعد على توجيه طاقتنا إلى قنوات أكـــــر نفعاً ونجاحاً .

# ٨. الإنتباه المنظم

الإنتباه المنظّم هو عملية تركيز الفكر على رغبة ما حتى توجد السبل والطرق لتحقيقها ، ووضعها في حيز العمل بنجاح . والنجاح يعقب المتركيز الكثير . والإنتباه المنظّم لقدرة أفكارنا ، وللطاقة التي بوسعنا توليدها عبر الفكر هي أداة حيوية . الصلاة ليست تعبّداً ، وحسب . الصلاة تولّد السلطة ، والطاقة ، والوحدة ، والقوة . والتفكير مع شخص في موضوع ما يجلب تبصرات جديدة ، حقائق جديدة . والإنتباء

المركَّز كفرد واحد أو عدة أفراد يجلب السلطة .

# ٩. الحاسة

الحياسة إنفعـال ، والنـظير المـادي لأفكــارنــا . إنها تبــداً وتنتهي في ِ عقولنا .

والحياسة تناغم ، وثقة . عندما تشعىر أنك ممسك بفكرة محــدَّدة ، وخطة محددة ، هندها تغدو متحمساً .

الحياسة هي شعبور بالنقة ، وإدراك لعلاقة بين الشخص ومصدر القبوة للإنجباز . تحدَّث بحياسة وإيجبابية ، وتحرَّك بثقة ، ولاحظ كيف أن الحياسة تنمو وتنتشر لتبلغ الأخرين .

# ١٠ . الخيال

الخيال: هو مصنع الروح حيث تتشكّل كل المخططات الإنجاز الفردي : . إن أصظم هبات الإنسان هي عقله المفكّر . إنه يحلل ريقارن ، ويختار . . . إنه يبتكر الأفكار ، ويتصورها ، ويتكهن بها ، ويولدها . الخيال هو تمرين عقلك ، وتحدّيه ، ومغامرته .

# ١١ . التعلُّم من الشدائد

السُنَّة جزء من الحياة . وكمل تصرُّف ، أو موقف ، أو اختيار في حياتنا يتضمن السب والنتيجة . وفي الشدائد نجد مواقف تجعلنا مدرك تماماً النتيجة . وقد يكون السبب معروفاً ، أو قد يكون شمراً وغير مفهوم . ونحس برد فعل شخصي ، اومهم جداً ، ويتحرَّك في داخلنا انفعال شديد ، ونسأل « لماذا »؟

وكل شدّة تحمل في طيّاتها بدرة نقع مساوٍ أو حتى أكبر. وإذا نحن أدركنا هذه الحقيقة ، واستطعنا أن نتقبًل واقع أن هذا الكون تحكمه قوانين ثابتة هي جزءً من القوة الحلاّقة ، ومها كان صعباً رؤية السبب ـ عندها نستطيع أن نثبت أمام أي عاصفة تنزل بحياتنا ونخرج منها سالمين .

إن موقفك في وقت الشدّة بحدّد الكثير من نتيجتها الـداثمة عـل حياتك ـ للخير أو للشرّ .

# ١٢ . وضع ميزانية للوقت والمال

لما كان يومك يتألف من الأربع والعشرين ساعة التي يتألف منها يوم كل واحد في العالم ، فإن أسامك الفرصة نفسها التي لأي كان من أجل الإستخدام الذكي لهذا الوقت . لقد كان على الإنسان دوماً أن يتناخم مع العالم المحيط به . ففي كل جيل ، كان يتعين على الإنسان أن يتغلب عمل الحركة والسرعة في العالم حوله . ولكن ، عند صياعة المطالب ، فإن التوازن موجود ، إذا نحن بحثنا عنه . وثمة الآن ؛ وقت ، أقل ، لأن الآلية والمواصلات والإتصالات الأكثر سرعة تبدو أنها تجعلنا نندفع بشدةً .

وفن وضع ميزانية للوقت هو واحد من الفنون الأصعب من حيث البراعة فيها ، ولكنه جد مكافىء ، ووضع ميزانية للمال قضية حرجة . إن عيوننا تميل لأن تكون أوسع من جيوبنا . فكم هناك من وقت لنتعلم كيف نضع ميزانية لمالنا ؟ هناك كل الوقت .

# ١٣ . حالة ذهنية إيجابية

إن فكرنا هـو الشيء الوحيـد الذي يمكننـا السيطرة عليـه . فإمـا أن نسيطر عليه ، وإما أن نتخلّى عن السيطرة ، ونجنع . بوسعنا معـالجة كـل

حالة . ولا يسعنا عدم عمل شيء . كوَّ المرء سلبياً هو عمل شيء .

ولكي تتحكم بحياتك ، عليك أن تتعلَّم أن تحكم مواقفك . وردود فعلنا تحددها عاداتنا في السيطرة على فكرنا ومواقفنا . هل أنت تبحث عن سبل إيجابية إلى النجاح ؟

# ١٤ . التفكير الصحيح

إختر ما نبود إنجازه . حدَّد كيف تبدأ ببإنجازه . تحرُك نحو ذلك الهدف بإدراك محدِّد وإيجابي ، وببإيمان . هدوذا التفكير الصحيح . وصحة تفكيرك تتأثر بالأمال ، والمخاوف ، والرهبات ، والمسواقف التي تسمح بأن تحدَّك . نظم فكرك ، وكن مدركاً لطاقة فكرك .

إحفظه منضبطاً ، وصحيحاً .

# ١٥ . الصحة الجسدية السليمة

إن أفكارك تؤثّر على صحتك . الأفكار تستطيع أن تجعلك عليلاً ، كما أن الأفكار تستطيع أن تحركك نحو الصحة الجيدة ، والمواقف الحسنة ، والنسوم العميق ، وعادات الأكمل الجيدة . نمَّ وعي الصحمة الجيدة ، والرفاهة .

ويُــولُد التفكـير الصحيح الجيـد تناغمــاً داخــل أجســادنــا ، ويـــولَــد ظاهرات طبيعية من النظام والترتيب .

# ١٦ . التعاون

النجاح ، داخلياً وخارجياً ، هو دليل على التعاون . وكل إنجاز همو

شكل من تعاون وعمل جماعي مهمّ وناجع بين الأفـراد . وتكون أجـــامنا سليمة عندما يكون ثمة تنظيم وعمل جماعي من جانب الأعضاء . وتكــون حياتنا سعيدة عندما يكون ثمة تعاون بيننا وبين العالم المحيط بنا .

## ١٧ . ﴿ قُوةُ الْعَادَةِ ﴾ الكونيَّة

لعل هذا المبدأ هو الأصعب من حيث التحديد ، ولكنه المبدأ الـذي يوقر المفتاح لتفهم كل طاقاتنا الداخلية واستعاضا . وهناك أولشك اللمين يسمؤنه المبدأ و الغامض » . وإذا كنت تسلاحظ وتؤمن بأن هناك نظاماً في الكون ، من شروق الشمس ، ونظامية المدّ والجزر ، عندها يمكنك أن ترى . مثالًا لمخطط يُنفذ .

إن ثمة قوانين يُعفظ بواسطتها توازن الكون بأسره . وثمة قوانين طبيعية تجعل أغماط سلوكنا الطبيعي تعمل بحسب ترتيب ونظامية يمكن التكهن بها . ومزج القوانين الطبيعية في الكون مع نشاطاتنا يساحد على إيجاد تلك القوة ، وذلك النفوذ ، وتلك الطاقة ، التي تجلب التناغم ، وراحة البال ، والنجاح . ويصبح لديك الطاقة لكي تختار الإمساك بجادى النجاح .

# علم الإنجاز الشخصي

لقد درست قبل قليل موجزاً يستطيع أن يساعدك على السير في ضوء شعاع نجاح جديد لكي يرشدك إلى أي محطة في الحياة قد تطلبها أمالك . فإذا كانت وظيفة ذات مرتّب أفضل ما تحتاج إليه لتسعد ، فإنـك قد تجيد السبيل إلى تلك الوظيفة من خلال التمكّن من علم الإنجاز الشخصي .

وإذا كـان ما تحتاج إليه في وظيفتـك الحـاليـة هـو التناغم والتغهّم الأفضـل ، فـإن علم الإنجـاز الشخصي يسعـه أن يـدلـك عـــلى الـطريق لبلوغه .

إذا كانت العلاقة البيتية تحتاج إلى تحسين ، فإن همذه المدراسة تستطيع أن تحمل إليك وإلى كل فرد من أفراد أسرتك ، التناغم . والطمأنينة ، والتفهّم ، وكلها ضرورية جداً لنجاحك في عملك . إل فلسفة علم الإنجاز الشخصي ستمنحنك تفهّما أفضل لنفسك ولسائر الاشخاص ، بحيث تستطيع مفاوضة الاخرين بمروح وديّة توحي إلهم بالتعاون معك في كل الأوقات .

 وإذا كنت تعمل لحسابك الشخصي، بوسعك أن تتعلم كيف تحوّل زبائنك إلى عيال ودين، يحملون إليك زبائن جدداً.

وإذا كنت معلّماً ، فإن علم الإنجاز الشخصي يستطيع أن يمنحك ذلك والشيء ، الذي سيضاعف طاقتك على التحصيل ، وسيساعدك لكي ترَّقى إلى حقول خلمة أوسع في مهتك .

...

# القسم الثالث حِكم معبرة

# طاقة +تحريض = حِكم معبرة

هذه مجموعة كبيرة من الحكم المعيرة عن فكرة ما بطريقة بارعة أو موهبة للتناقض ، تساعدنا على تكييف تفكيرنا بالآراء والأفكار الإيجابية المقنعة . إنها تضاعف قدرتنا على الإنضباط الذاي ، وحت شعلة الرغبة في حياتنا وتعيد إضرامها . وقد دُعيت هذه الآيات القصيرة بأسهاء كشيرة : فيتامينات النجياح ، حكمة مصفاة ، حكم معيرة ، أمشال ، أقوال ماثورة . . ولكن ، بغض النظر عن الاسم الذي نختاره ، فإننا حتما سنتمكن من مضاعفة طافسا على النجاح بواسطة مبدأ الإيجاء الذاتي .

ولقد ثبتت صحة هـلم الحِكم المعبرة وتبين أنها عملية لأنها كـانت ناجحة بالنسبة إلى أولئك اللبين جرّبوهـا . وتم تحضير هـلم المجموعـة مع الرجاء بأن يجد فيها كل إنسان الخلاء جسدياً، وفكرياً ، وروحياً ؛ ذلك بـأن المفكر الكبير سقراط يقـول : « الحكمـة ترّين السثروات ، وتلطّف الفقر . »

إن هذه الأقوال المأثورة هي مكيّفات التفكير . طالعها باهتهام كثير ، واجعلها خاصّتك ، ثم لاحظ كيف أن الآخرين بمنحونك تصاونهم بسرعة وبلا أدنى ريب .

وقبل تركك ، أيها القارىء ، مع هذه الحِكم المعبرة ، ده:ا نمدّ إليك يـد الصـداقـة . فمن خــلال الكلمــة المكتـوبــة ، نتمنى لــك وفــرة من الشجاعة ، والسلام ، والإيمان . فإذا كنت تتمتع بالحالات اللهنية هذه ، فإن سائر الأمور جميعاً التي تحتاج إليها ، ستأتيك عندما تكون في حباجة إليها .

\* \* \*

هـذه الحِكم المد بُرة مـترجمة عن كتـاب ؛ إنجمع واغتن من خــــلال الاقتناع ، للكاتبين نابـوليـون هـلُ وأ . هارولـد كيـون . . . وهــو أحـد أكــثر الكتب رواجاً في الفرن العشرين ، هذا الكتاب الذي قد يبدّل حياتك إلى الأمد !

叫申申

# التفكير الصحيح

<ul> <li>□ كيف يحكنك ان محكم على الاخرين بدقة إذا لم تكن قد تعلمت أن تحكم على نفسك بدقة ?</li> </ul>
<ul> <li>□ هل خدعت شخصاً آخر ، أم خدعت نفسك ؟ فكر جيداً قبل الإجابة .</li> </ul>
□ إن الشخص الذي يفكر قبل أن يعمل ، نادراً ما يضطر للإعتـذار على أعياله .
🗆 محاولة إقناع الشخص الذي لا يفكُّر هي مضيعة للوقت .
□ إن الشخص الذي يحسب أن العالم بأسره خطىء ، قد يدهش لرأي الأخرين فيه .
□ كثيرون من الذين يعتقـدون أنهم وصلوا يـدهشـون لمعـرفتهم أنهم إنمـا كانوا يسيرون إلى الوراء .
🗖 أنت لا تصغي إذا كنت لا تفكّر .
□ حذارٍ من التورط مع امرىء لا يفكّر قبل أن يعمل أو يتصرّف .

# التصرف

□ راقب الشخص الذي يتقدّمك ، وستعلم لماذا هو أمامك ؛ ثم قلَّده .

□ إذا شئت أن تنجز عملًا بـطريقة عـاجلة جيدة ، فـابحث عن شخص ناشط ليقوم به . فالكسول يعرف بدائل وطرقا نختصرة كثيرة .
□ إن الشخص الذي لا يتوصل إلى مقررات فورية ، عنـدما تكـون بين يـديه كــل المعطيـات الفروريـة ، لا يمكن الإعتباد عليــة لكي ينفّــد المقررات عقب اتخاذها .
🛘 النيّات الطيبة بلا فائدة حتى تترجم إلى تصرُّف ملائم .
الإيسان
🗖 بوسعك القيام بالشيء إذا آمنت بأنك تستطيع ذلك .
🗖 القوة تنحاز إلى جانب أولئك الذين يؤمنون بالحق .
□ ينتهي الإنسان إلى تصديق أي شيء يقوله لنفسه في أغلب الأحيان حتى لو لم يكن صحيحاً.
🗖 إذا كنت لا تؤمن بنفسك ، فلا تطلب إلى أحد أن يُؤمن بك .
□ العامل المتجوّل العادي يعمل بعزيمة لا تعرف الكلل أكبتر من سواه ، ويدفع ثمن ما يجنيه من الحياة أكثر من أي شخص اخر ، ولكنه يخدع نفسه إذ يعتقد أنه يحصل على كل ثميء لقاء لا شيء . □ لا يحكن ابتداع الإيمان ، بل يمكن أن يأخذه كل اللين أعدّوا تفكيرهم
ما د يكس المداع الإيماع بل يكس أن يكسه دل الماني العدوا المسترسم

- ذلك .

  □ إن أعظم الأعاجيب طرّاً هي قوة الإيمان البسيط .

  □ سوء الحظ قلما يمورّط الشخص الذي يكون مرافقاه دومـاً الأمـل والإيمان .

  □ الإيمان .

  □ الإيمان يعتاج إلى أساس يقوم فوقه ١٠الخوف يوجد بلا قاعدة .

  □ الإيمان يولد من غاية عددة تعمل في حالة ذهنية إيجابية .

  □ الإيمان حالة ذهنية غالباً ما تجعل كلمة « مستحيل ، مهملة .

  □ الإيمان لا يجمل إليك ما ترغب فيه ، ولكنه يرشـدك إلى الطريق لكي تسعى إليه شخصياً .

  □ حدار من الشخص الذي يهرب منه الأولاد والكلاب .
  - □ الحذر المفرط سيّىء مثل انعدام الحذر . إنه يجعل الآخرين يرتابون .
- انظر جیداً إذا كان المرعى على الجانب الآخر من السیاج أكثر خضرة ،
   إذ ربحا كان هناك أشواك كثيرة مختلطة مع العشب .
- عندما يقول امرؤ ما: وإنهم يقولون كدا وكيت ، سله أن يسمّي مَنْ
   دهم ، وأنظر إليه كيف يرتبك ويتضايق بشدة .
- □ عندما يبدو الغريب متلهفا كثيراً للقيام بشيءٍ من أجلك ، احرص عـلى ألا يقوم بشيء ضدك .
- □ تفحّص جيداً الشخص الذي يحاول أن يحبّبك بنهجه في الحياة ، لتتأتذ
   من أن نبّجه بمثل جودة نجك .
  - □ حذار من الشخص الذي يحاول خداعك بأنه يعمل أفضل منك .

## التحدي

- □ قدّم خدمة أوفر وأفضل بما يُتوقع منك إذا ما شئت أن تجتـذب الترقيـة السريعة والدائمة .
- □ روي عن هنـري فورد أنـه قدَّم مبلغ ٢٥ ألف دولار إلى كـل من يدلّـه على طريقة يوقّر بها مسـهاراً ملولباً واحـداً وعزقـة واحدة في كـل سيارة يصنعها .
- □ في كل مرة تنجز عملاً ، إحرص أن تتفوّق على آخر إنجاز ، ولن تلبث أن تبرّ جميع من حولك .
- □ دَلَّنِي كيف يمكن تــوفـير دايم واحـــد (عُشر دولار) في أي عمليـــة في المصنع ، فأدلك كيف تحظى بالترقية السريعة والملائمة .
- □ أين ستكون ، ومن ستكون بعد عشر سنين من الآن ، إذا أنت استمررت في السيل الذي تسلكه ؟
  - □ لا تهدم شيئاً ما لم تكن مستعداً لبناء شيء أفضل منه مكانه .
- □ في ساعة الهـزيمة ، كثـيرون اكتشفوا عـظمتهم بتقبُّلهم الهـزيمـة كتحدّ ،
   وحسب ، للمحاولة من جديد .

# الهدف الرئيسي

- □ ماذا تتطلّب من الحياة ، وما لديك لتمنحه بالمقابل ، يؤهلك لذلك ؟
- □ الرجل الناجح يركّز تفكيره على ما يريـده في الحياة ـ وليس عـلى ما لا يريده .
- □ بيغي هـوبكنز تـزوجت أربعـة من أصحـاب المـلايـين ، الــواحــد بعــد

- الآخر ، لأنها عرفت ماذا كانت تريد ، ورفضت القبول بالبدائل .
  - □ لا تهتم بما فعلت في الماضي . ماذا ستفعل في المستقبل ؟
- □ إن الشيء الأبدي الوحيد في الكون بأسره هو الشيء اللذي يركنز المرء تفكره عليه .
  - □ إذا كنت لا تدرى ماذا تريد من الحياة ، ماذا تحسب أنك ستنال؟
- 🗆 تأكّد مما تريد من الحياة ، وتأكّد أكثر فأكثر مما عليك أن تمنحه بالمقابل .
  - تفحص بدقة كبيرة الأشياء التي ترغب فيها أكثر من سواها .
- تقضي الحكمة بمعرفة المرء ما لا ينبغي أن لا يطلب ، مثلها ما ينبغي أن
   يطلب .
- □ إنهمك كثيراً بما ترغب بحيث لا يتسع أمامك المجال لكي تخثى ما لا ترغب فيه .
- لا تخشّ من التصويب عالياً عندما تختار هدفك في الحياة ، ذلك بأنك مها صوّبت عالياً ، فإن إنجازاتك ستقصّر عن ذلك .
  - 🗖 إذا كنت لا تدري ماذا تريد، فلا تقل إن الفرصة لم تُتح لك.

#### التعاون

- ما لم تكن ضابطاً في الجيش ، فإنك ستحصل على نتائج أفضل بواسطة
   الالتياسات أكثر منك بواسطة الأوامر .
- لا أحمد يستطيع إصدار الأوامر ما لم يكن يعرف كيم، ينلقى الأواءر
   وينقذها .
- □ التعاون الطوعي أو الإرادي ينتج طاقة مستمرة ، بينـما ينتهي التعاون المفروض إلى إخفاق .

□ التعاون الودّي بمنع الإنسان أكثر مما بمنحه اضطراب غير ودي في السوق . □ لا يسم أيا كمان أن ينجح ويبقى نماجحاً من دون التعماون الودي من الأخرين. □ حاول أن تطلع كبير عمالـك على الأشيـاء التي تحب ، و خلر كيف أنـه سيساعدك بكل طيب خاطر على التخلُّص من الأشياء التي لا تحبُّها . □ معظم الناس يستجيبون بحرّية أكبر لطلب أو التماس ، بعدلاً من الإستجابة لأمر. □ الشخص الذي لا يسعه تلقّى الأوامر بلطف ، لا شأن له بماصدار الأوامر . 🗖 تذكّر أن لا أحد يستطيع أن يؤذي مشاعـرك من دون تعاونـك ورغبتك شخصياً. الشجاعة □ إذا كنت لا تعرف ، فلتكن لك الشجاعة للإقرار بذلك ، فتصبح على الطريق نحو المعرفة . □ الشجاعة هي غالباً قفزة واحدة أمام الخوف. 🗖 إن الرجل الذي يتذمر من أنه لم تسنح له الفرصة ، لم تكن لــه حتماً الشجاعة لاغتنام الفرصة السانحة. النقد □ السبيل الوحيد لتجنُّب النقد هـ و ألاَّ تفعل شيئًا ، وألا تكون أحـداً . عندها لن يفعل العالم شيئا لإزعاجك.

الا تخش مطلقا النقد الجائر، ولكن تأكد من أنه جائر.

الا تنقد احداً لا تفهمه . يُستحسن أن تدع الموقت يمر محاولاً معرفة شيء عنه ، ثم عندها يغدو النقد غير ضروري .

المو أن المخترعين خشوا النقد ، لبقينا ننتقل في العربات التي تجرّها الثيران ، ونرتدي ملابس خاطة في المنازل .

الا تخشُ النقد ، ولكن كن مستعداً لتقبّله ، إذا كان لديك فكرة مبتكرة تقدّمها .

الا تنتقد أعيال شخص آخر ما لم تعرف لماذا قام بها ، ذلك بأنك كنت قمت بما قام به في الظروف المتوافرة نفسها .

إذا كنت لا تحتمل النقد ، فلا يحقّ لك أن تقدّمه إلى سواك .

إذا كنا المباشرة بالنقد ، يُستحسن أن تلطّف بعض الشيء بالمديح .

# ر میں

- □ إذا كنت حقاً عظيماً ، فإنك ستدع الأخرين يكتشفون ذلك من أعالك .
  - □ احسب اليوم الذي لم تقم فيه بأعمال جيدة ، يوماً ضائعاً .
- □ الأوسمة والألقاب لن يكون لها حساب عندما تصل إلى السماء ، ولكن
   قد يُنظر إليك باهتهام من نوع الأعهال التي قمت بها .
- إن السبيسل الوحيسد للتباهي هسو في الأعسال البنساءة ، وليس في الأقوال . . .

- □ عندما تتحدّث عها تريد، فهناك ينبغي أن تتوقّف عن الكلام وتشرع في ترجمة ذلك إلى أفعال.
- □ الإطراء الذاتي يكون رصيداً وحسب ، عنـدما يتكـون من أعـال مفيـدة للآخرين وليس من نجرذ أقوال .
  - □ الأعيال ، لا الأقوال ، هي أعظم الوسائل بالنسبة إلى الإطراء اللاتي .
- □ إذا كنت حقاً أصغر من الآخرين ، فإنك ستدع الآخرين يعلمونإ ذلك من أعالك .
- □ إن أسلم الطرق وأفضلها لمعاقبة من بادرك بالإساءة هي أن تقيم إزاءه بعمل طيب بالمقابل.
- □ لا تهدر أي أقوال تجاه الشخص الذي يكرهك. الأفعال ثؤثر فيه
   أكثر
- □ قبل للجميع كم أنت طيب ، مها كلّف الأمر ولكن أظهر ذلك قبارًا !
- □ إن الشخص الذي يحسب أن بوسعه كسب الجنة بالمال وحده ، سيندم لأنه لم يحوّل ماله إلى أفعال جيدة .
- □ ليس النقش على بلاطة ضريحك ما سيُخلّد اسمك بعد الوفاة ، ولكن الأعيال الطبية .
  - الإيمان مزيج من الأفكار والأفعال .
- □ إذا كنت تقدّر الطيبة التي يبديها الأخرون ، فأظهر ذلك بالأفعال
   والأقوال حمل حد سواء .
  - □ إن النوع الصحيح من الأعمال لا يتطلُّب تجميلًا بالأقوال .
- 🛘 تذكّر هذا : إن العالم لا يعلّق أوسمة على صدرك بسبب ما تعرف ،

- ولكنه قد يتوجُّك بالمجد والثروات لقاء ما تفعل .
- إذا كنت حقاً أذكى من الآخرين ، فإنك ستدع الآخرين يعرفون ذلـك
   من أعيالك .

#### الهدف المحلد

- □ إن الشخص الذي ليس له هدف رئيسي محدّد هـ و عاجـ ز كالسفينة بلا بوصلة .
- المفينة بلا دقة ، وإنسان بـ الا هدف ، يجنحـان في النهايـة إلى صحـراء رملية .
  - □ العيش بلا أي هدف عُدّد لا يعد بغير حياة قليلة الحظ، عادية .
    - إذا لم يكن لك هدف رئيسي ، فأنت مدفوع نحو إخفاق ما .
      - 🛘 إن استقرار الهدف هو أول مبادىء النجاح .
- □ قوة الإرادة هي نتاج الهدف المحدد ، المعبّر عنه من خلال العمل.
   المستمر ، المستند إلى المبادرة الشخصية .

# الثقافة أو التربية أو المعرفة

- □ الـقربية تعني تنمية العقل من الـداخل بحيث يساعَـد؛ المرء على تناول مشاكله على حدة ، وجعلها تعمل من أجله وليس ضده . إن كل تربية هي اكتساب ذاتي ما دام لا يسع أحداً أن يربي سواه .
- □ إن ما تتعلّمه من عملك قد يكون في نهاية المطاف أكثر قيمة بالنسبة إليك من الأجر المباشر الذي تتلقاه .
  - □ المعلّم الجيّد هو دائماً تلميذ جيّد .

- الرجل المثقف ليس بالضرورة من لديمه المعرفة ، بل ذاك اللذي يعرف
   من أين يستقيها عندما مجتاج إليها .
- أن دراسة المرء من أجل الأفكار البناءة مفيد أكثر من البحث عن أخطائه.
- قد يتعلّم المرء بالإصغاء ، وليس بالكلام . . . قبـل أن يخرج أي شيء
   من العقل ينبغي أن يوضع فيه شيء ما .
- □ المعرفة ليست قسوة. إنها وحسب قبوة كامنة تصبيع حقيقة عبر
   الاستعمال .
  - □ المعرفة عديمة الفائدة ما لم تتحول إلى كسب عبر العمل.
- □ إن المرء الذي يتعلم وهـو يكسب أجره ، إنما يتلقى مالاً للذهـاب إلى
   المدرسة .
- □ تعلّم كيف تصنع شيئاً واحدا أفضل مما يصنعه أيّ كان . فيتسنى لك نسيان كل مشاكلك المالية .
- □ إن القدرة على طرح أسئلة ذكية ، جعلت سقراط أفضل المثقفين في عصره .
  - □ المعرفة ، المستخدمة بذكاء ، تستوجب معرفة أعظم .
- العشالة ، العشارة العشالة ، المسلك النحلة العشالة ،
   شرط ألا تحاول أن تربها كيف تقوم بعملها .
- □ من أين يتعلم الفيلسوف الكثير حول الأخطاء التي يسرتكبها البشر؟ من الأشخاص الذين يرتكبونها.

# الحديث الفعال

تَـذَكَّر ، إنْ كَـل كَلَمَة تَتَفَوَّه بها تمنع شخصاً آخـر الفرصـة ليجد كم تعرف .	
إن ما يُعتدُ به ليس دوماً ما تقوله ، بقدر ما هي الطريقة ، التي تقولـه بها .	
الاحظت كم هو طبيعي بالنسبة إلى الإنسان أن يعدّل نـبرة صوتـه على هواه عندما يلتمس خدمة ما .	
تكلُّم بلطف ، فلا تحتاج إلى وزن كلماتك بدقة وعناية .	
إن من يتحدث بلطف يسمع صوته أكثر .	
إن ألذع ألم مصدره اللسان الحادّ .	
فكُّر على هواك َّ، ولكن اهتَّم بكيفية التعبير عن أفكارك .	
الأقوال الْمُطلقة بطيش غالبًا ما يكون لها ارتداد مُربك .	
الحماسة	
حيثيا تكون الحياسة عادة ، ينتفي وجود الخوف ، والقلق .	
إذا كنت تفتقر إلى الحياسة ، فأنت مجرَّد من هدف رثيسي عدَّد .	
الحياسة تجعل عجلات الخيال تدور .	
الإنسان بلا حماسة كالسيارة بلا وقود .	
الحياسة غالبًا ما تجمل الحديث المملّ شيّقًا .	
أسعـد الناس طرًّا من تعلَّموا كيف يخلطون اللهـو بعملهم ، ويجـدون	

#### الإثنين معا بحياسة .

# الميل الإضافي

- □ نهاية قوس قزح لا تُبلغ إلا لدى نهاية الميل الثاني .
   □ وحدهم أولتك الممين اعتادوا سلوك الميل الثاني ، يجدون نهاية قوس قزح .
   □ المصلح يصيب دوما نجاحاً أكثر من المشاغب .
   □ في كل مرة تؤثّر على شخص آخر للقيام بعمل أفضل ، فإنك تفيده وتضاعف قيمتك الشخصية .
   □ لا يسعك أن تجمل كل الناس على شاكلتك ، ولكنك تستطيع أن تنتزع منهم سبباً وجيها لكرهك .
   □ إن أهم عمل هو معرفة كيفية النقاش مع الآخرين بلا احتكاك .
   □ إن من يعمل أكثر نما يُدفع له لقاء عمله سيتلقى عاجـلاً أو آجلاً أجـرآ يفوق ما يقوم به من عمل .
   □ إشرع في سلوك الميل الإضافي ، فتتبعك الفرصة من فورها .
   □ وحدها طريق الخدمة المفيدة تفود إلى مدينة السعادة .
   □ الفشــل
  - □ الإندفاع ، دونما غاية أو هدف ، هو أول ثلاثين سبباً رئيسياً للفشل .

تقلق إذا أنت أخفقت مرة واحدة .

□ أخفق اديسون عشرة آلاف مرة قبل أن يصنع المصباح الكهربائي لا

□ اديسون أخفق عشرة آلاف مرة قبل توصله إلى تحسين المصباح الكهربائي

- الحديث . إن الشخص العادي كان انسحب لدى الإخفاق الأول . لذا هناك الكثيرون من البشر « العادين » ، وأديسون واحد وحسب .
- □ إن جعل الحياة وسهلة » بالنسبة إلى الأولاد ، صادة ما تجعل الحياة وصعبة » بالنسبة إليهم في سنّ البلوغ .
- □ ربما وجد البشر فرصاً في الإخفاق والمحن ما كانوا يعرفوها في مناسبات أكثر ملاءمة .
  - □ النجاح لا يحتاج إلى تعليلات ـ الإخفاق ينبغي أن يعالَج بالأعذار .
    - 🗖 هناك فارق كبير بين الإخفاق والهزيمة الموقتة .
    - □ لا يمكن لأحد أن ينجح ما لم يقر بطبيعة هذا الفارق.
- لا يُعتبر المرء فاشسلاً حتى يتقبّل الهـزيمـة كنانها دائمـة ، ويتخلّى عن
   المحاولة .
- النجاح يجرّ النجاح ، والفشل يجرّ الفشل ، بفضل قانون التجاذب المتناخم .
- □ من يقامر من أجل الحصول على المال هـو خادع محتمل ، ذلك بأنه
   عجاول الحصول على شيء لقاء لا شيء .
- اليس أمرآ غريباً أن يبرع المرء غالباً في اختلاق الأعدار ، ويكون بليـداً
   في القيام بالعمل الذي يجعل الأعدار غير ذات فائدة .
  - □ أخطاء الآخرين هي عذر ضعيف لخطأك.
  - الفشل ليس عارآ إذا كنت بذلت جهدك بالحلاص.
- □ إذا لم يكن لديك أي هدف رئيسي ، فإنك مندفع نحو شيءٍ من
   الفشار.
  - □ لا تلم الأولاد السيئين . ليكن لومك للذين عجزوا عن تربيتهم .

🗖 تذكّر أن أخطاء الإنسان موزعة بالتساوي بيننا جميعًا .
🗖 الوثاء الذاتي مخدّر .
<ul> <li>□ الرجل الحكيم يراقب أخطأةه بدقة أكثر مما يـراقب مزايــاه ؛ الأخرون يفعلون العكس .</li> </ul>
<ul> <li>□ الفشل بركة عندما يدفع الواحد منا من مقعده الوثير فوق الإكتفاء</li> <li>الذاتي ، ويجبره على القيام بعمل نافع .</li> </ul>
🗖 يبدو أن الفشل هو غطط الطبيعة لإعداد البشر للمسؤوليات الكبيرة .
🗖 قد يكون فشلك مصدر قوة ، شرط أن تعلم لماذا فشلت .
□ إذا لم تعلم لماذا فشلت ، فبإنـك لن تكـون أكـثر حكمـة ممـا كنت في
البداية .
الخوف
احوت
اعوت
التهديدات المدوية تشير إلى مخاوف عميقة .
<ul> <li>□ التهديدات المدوية تشير إلى مخاوف عميقة .</li> </ul>
□ التهـديدات المدوية تشير إلى مخاوف عميقة . □ الهزيمة تحترمك إكثر إذا أنت عرفت كيف تتقبّلها دونما خوف .
□ التهديدات المدوية تشير إلى مخاوف عميقة . □ الهزيمة تحترمك إكثر إذا أنت عرفت كيف تتقبّلها دونما خوف . □ لا تساير الحوف ، اقدم على قتله .
□ التهديدات المدوية تشير إلى نخاوف عميقة . □ الهزيمة تحترمك إكثر إذا أنت عرفت كيف تتقبّلها دونما خوف . □ لا تساير الخوف ، اقدم على قتله . □ الخوف هو أعظم أسلحة الشيطان ، وأكبر أعداء الإنسان . □ الخوف هو أكثر المشاعر البشرية كلفة ، على الرغم من أن معظم
<ul> <li>□ التهديدات المدوية تشير إلى مخاوف عميقة .</li> <li>□ الهزيمة تحترمك إكثر إذا أنت عرفت كيف تتقبّلها دونما خوف .</li> <li>□ لا تساير الحوف ، اقدم على قتله .</li> <li>□ الحوف هو أعظم أسلحة الشيطان ، وأكبر أعداء الإنسان .</li> <li>□ الحدوف هو أكثر المشاعر البشرية كلفة ، على الرغم من أن معظم المخاوف لا أساس لها في الواقع .</li> </ul>

- □ الحربة والخوف لا يمكن أن يتعايشا في حياة أي شخص .
   □ إن كمل صفقة تستند إلى الخوف أو القوة هي صفقة سيشة بالنسبة إلى اللي يقودها .
- □ اذهب إلى سريرك وأنت تصلي ، واستيقظ وأنت تغنّي ، ولاحظ أي يور عمل ممتاز سيمر عليك .
  - □ لا الكلب ولا الجحش يكنَّان أي احترام للشخص الذي يخاف .
- □ اغلق باب الخوف وراءَك وانظر كيف ينفتح بسرعة أمامك باب الأمل .
- □ انهمك في السعي وراء ما تريد بحيث لن يكون لديك متسع من الوقت.
   لتخاف مما لا تريد .
  - □ احتفظ بمخاوفك لنفسك ، فللشخص الآخر مخاوفه الخاصة .
    - □ من يخشى الفقر لن يعرف الغني .
- □ لا ينبغي لك أن تخاف من الشخص اللي يخاف نفسه ، ما لم تكن
   أنت ذاك الشخص .
- □ الخوف طنّان : الإيمان يعمل بصمت . ولكنه يعمل . وعندما يلتقي
   الإثنان معا يكون الإيمان دوماً سيد الخوف .
- الخوف يفتك بعدد كبير من الناس أكثر مما تفعل معظيم الأشياء الأخرى
   التي يخشونها .

#### الأصدقاء

- □ إن من يلجأ إلى أصدقائه عندما يسعى وحسب وراء شيء ما ، سرعان ما يجا. نفسه بلا أصدقاء .
- 🛘 الأصدقاء ينبغي أن يربُّواحسب الطلب- فلا يؤخلون كأنهم أمر مسلَّم

به جدلا .
<ul> <li>□ إذا أردت (معارف)، كن غنياً. إذا شئت أن يكون لك أصدقاء،</li> <li>فكن صديقاً.</li> </ul>
□ إذا اضطررت إلى خذلان أحد ، فتأكد أنه ليس الصديق الذي سبق أن ساعدك عندما كنت في ورطة .
□ الصديق هو من يعرف كل شيء عنك ، ومع ذلك ما يزال يحترمك .
🗖 الصداقة تحتاج إلى التعبير عنها باستمرار لتبقى حيّة .
🗖 الصداقة تتعرّف إلى اخطاء في الأصدقاء ، ولكنها لا تتحدث عنها .
عادة الصحة

- □ عندما تشعر أنك بليد ، جرّب وصفة طبيب الطبيعة . توقّف عن الأكل حتى تحسّ بالجوع من جديد .
  - □ إن أفضل وقت للتطبب هو قبل أن تمرض .
- □ إذا أردت التمتع بصحة جيدة ، فاعرف كيف تتوقّف عن الأكل قبل أن تشبع تماماً .
- □ ركّز تفكيرك على عللك الجسدية ، فتبق دوماً مريضاً . الشيء نفسه
   بالنسبة إلى الصحة .
- □ معض الرياضيين يوقّع على السكاير لقاء ثمن ، ولكنهم لا يدخنون
   السكاير لقاء أى ثمن .
- □ الفاكهة الناضجة والخضر النيئة تشكّل غـذاء صحياً ، مهـما تناول منهـا المرء فإنـه يتخم .
- □ أنت تعرف كيف و تغذِّي ، سيارتك لكي تؤدي خدمة جيدة ؛ الآن

تملُّم كيف تغلِّي نفسك من أجل صحة جيده .
□ لا تحاول شفاء الداء . من الأفضل أن تعالج الشيء الذي تسبّب به .
🗆 الشهية الممتازة لا تؤدي دوماً إلى صحة سليمة .
🗆 الحبوب لا تشفي التسمم ، ولكن الماء يشفيه .
<ul> <li>□ الغذاء الصحيح وطرد الإفرازات من الجسم يفيدان أكثر من النضاحة</li> <li>التي يُبقي تناولها يومياً الطبيب بعيداً عنك .</li> </ul>
🗖 راقب عادات أكلك ، ووقر فاتورة الطبيب .
العبوائيق
□حصل شاب كفيف على القسط السنوي للحصول على درجة الاستاذية في جامعة نورثويسترن الأميركية ، بتسجيله ملكرات حول المحاضرات التي تُلقى في الصف بواسطة نظام براي المصروف في الإحتزال ، ثم بطبعها على الآلة الكاتبة ، ومن ثم بيمها من زملائه في الصف الذين يتمتعون بنظر أقوى ، ولكن بطموح ضئيل . □ إذا ثبطت همتك ، فكّر في هيلن كيللو التي عمل السرغم من كوئها صباء ، عمياء ، بكياء ، كسبت ثروة كبيرة بوضعها كتباً تُلهم أبناء
جلدتها من البشر الأكثر حظاً .
□ الشخص الـذي يبدأ من القمة ، يكون عـلى قدر كبـير من الإعـاقة ، لانـه إذ ذاك لا يسعه التحرك إلاً في إتجاه واحد ـ إلى أسفل ا
السعادة

□ بعض الناس يكدسون المال لكي يخوّلوه إلى سعادة ، ولكن الأكثر حكمة

- بكدَّسون السعادة لكي يمنحوها ، ويظلوا ينعمون بوغرة مها . ◘ بالوسع مضاعفة السعادة بمشاطرتها الآخرين من دون أن ينقصوا المصد الأساسي . إنه مصدر القوة الوحيد الذي يزداد عندما يُمنح . 🗖 الإبتسامة شيء صغير قديصنع نتائج كبيرة . 🗖 السعادة توجد في العمل ، وليس في التملك ، وحسب . 🛭 آنت لا تستطيع العثور على السعادة بـانـتزاعهـا من شخص آخـر . والشيء نفسه ينطبق على الأمان الإقتصادي . □ الإبتسامة تساعد مـلامح الشخص، وتجعله يشعـر بأنـه أفضل بـلا أي ثمن . □ إن أى امرىء يمكن اكتسابه بالمحبة بأسرع من الحقد . □ إن الشخص الـلـي بمنح السعـادة بسخـاء ، يتبقَّى لـديــه منهــا مخــزون کبير . □ بوسعك التخلُّص بالضحك من الهموم التي لا تستطيع إذالتها بالتقطيب . التناغم □ هناك تناغم في الكون بأسره ، وفي كمل شيء ، بـاستثـاء العـلاقـات
- البشرية .
- □ الإحتكاك في الآلات يكلف مالاً . الإحتكاك في العلاقات البشرية يُفقر كلا الروح والمحفظة . .
- □ إذا كنت لا تستطيع الإتفاق مع الشخص الأخر ، فإن بــوسعك ، عــلى الأقل تجنّب مخاصمته على هذا الأساس.

- هناك ثلاثة جوانب لمعظم الإختلافات في الرأي مع الاخرين:
   جانبك ، وجانب الشخص الآخر، والجانب الصحيح ، الذي قد يكون بين الجانبين الآخرين .
- □ إن الشخص الـذي يـوحي بـالتنـاغم في العـلاقـات البشريـة يصعـد ؛ والشخص الذي يثير الإحتكاك ، يسقط. والنظام لا ينعكس البتة .
  - □ إن أهم عمل هو في معرفة كيفية التفاوض مع الأخرين بلا احتكاك .
    - 🗖 تذكّر أن بدء أي نزاع يتطلّب اثنين .
    - □ الثقة المتبادلة هي أساس كل العلاقات البشرية المرضية .
    - □ إن الشخص الذي يحبِّ التناغم يعرف ، عادة كيف يحافظ عليه .
    - 🗖 إن كل نجاح دائم يقوم على أساس العلاقات البشرية المتناغمة .
- □ إن الشخص الذي يُنشىء الإلفة بين البشر لن يُعدم الأصدقاء ، أبدا .
- □ إن أي شيء يقلق التناغم بين البشر قابل لأن يكون نشأ مع أولشك الذين يفيدون من سوء الظن .
- □ إن الخسارة التي يسبّبها الاحتكاك في العلاقات البشرية ، إذا ما أمكن تجنّبها ، ستجعل كل البشر معفّيين من الضرائب ، وتسدّد تكاليف الحروب العالمية في سنة واحدة .
- □ بـالوســـع التوصّــل إلى قوة غــير محدودة عنــدما ينسق شخصــان أو أكـــــر التفكـر أو الأعــال في روح تناغم تامّ لبلوغ هدف محدَّّد .

# الأمـل والتشجيع

□ إذا نظرت حواليـك ، أمكنك رؤيـة شخص ٍ أسوأ منـك . كن شاكـرآ لأنك لست مثله .
□ الوقت هو أعظم الأطباء . إذا ما مُنح الفرصة ، استطاع شفاء معظم العلل التي يشكو منها البشر .
□ عندما تسوء الأمور كثيراً ، فإنها لا يمكن أن تصبح أسوأ ، إنها صادر تبدأ بالتحسّن .
🛘 المحن قلما تصيب الشخص الذي يكون حارساه دوماً الأمل والإيمان .
□ عندما بموت الأمل ، نادراً ما تشهد الفرصة الجنازة .
□ الأمل والإيمان هما الحادمان الطوعيان للإنسان الناجع .
🗖 الثروة دونما جهد هي أمل بلا تحقيق .
العلاقات البشرية
🛘 الغيرة هي جنون موقت .
🗖 لا يسعك أن تكون كاملًا ، ولكنك تستطيع أن تكون شريفًا .
□ الثياب لا تصنع الإنسان ، ولكنها قد تسير شوطاً بعيـداً في منحه بـداية ملائمة .
□ الموظف الإداري الكبير يصنعـه أكـثر من اللقب والمكتب المصنـوع من خشب الماهوغاني الفاخو .
□ إن الشخص الـــلــي يبني منزلًا يتلقى دائمـــاً مبلغاً من المـــال يفوق المبلغ المـــي يتقاضاه من يهدمه .

<ul> <li>عندما لا تستطيع الربح ، بوسمك على الأقل الابتسام ابتسامة عريضة .</li> </ul>
🛘 الإنتقام هو خصيصة الإنسان البدائي .
🗖 عادة سيئة واحدة غالبًا ما تفسد دزينة عادات طيّبة .
□ شهرتك يصنعها الأخرون . سلوكك تصنعه أنت شخصياً .
🗖 ما همُّ ماذا فعلت في الماضي . ماذاستصنع في المستقبل ؟
🗖 تذكّر أن أخطاء الإنسان موزعة بالتساوي بيننا جميعًا .
🗖 عملك لا يقدّم إليك أكثر مما تقدّمه أنت! إليه .
<ul> <li>□ الشيء الوحيد الذي يزعج الشخص الغاضب هـو ابتسامـة في حين أنـه</li> <li>يتوقّع العبوس.</li> </ul>
🗖 القدرة أعظم من المال لأنها لا يمكن أن تُفقَد أو تُسرق البتة .
□ الحقد والعدالة لا يمكن أن يجتلا فكراً صغيراً في الوقت نفسه .
الخيال
<ul> <li>إن الشخص الـذي غمس مقـداراً كبيراً من البوظة في الشـوكولا</li> <li>وســــاه ه فطيرة الاسكيمـو ، جمع ثـروة لقاء الثـواني الحمس من الحيال</li> <li>التي تطلبها ابتكار الفكرة .</li> </ul>
□ الخيال هو مصنع الروح ، الـذي تتشكّل فيـه كل المخططات من أحل الإنجاز الفردي .
🛘 إن عملك لا يمكن أن يكون أكبر مما يجعله خيالك .

## الأفكار

- - □ ليس الرأى أكثر صحة من حكم الشخص الذي يقدّمه .
- إذا كانت لديك طريقة أفضل لصنع شيء ما ، فإن فكرتك قد تساوي ثروة كبيرة .

#### المتأمين

- التأمين عـل الحياة يساعد عـلى القضاء عـلى الحوف من الفقـر في من الشيخوخة.
- □ إن الشخص الذي ينفق كل ما يكسبه سيقضي فقيراً إذا هو أهمـل حمل بوليصة تأمين على الحياة .

## قانبون التعبويض

- □ إذا كنت تسعى وراء المشاكل ، فإن ثمة امسرؤ من الفضول بحيث يساعدك على العثور عليها .
- بعض النباس يبدو حساساً تجاه العمل الشريف، ولكن الفسرصة
   السائحة كذلك حساسة بالنسبة إليه .
- ان الشخص الـذي يقوم بعمله كها لو كان هو صاحب المؤسسة، التي يعمل له يها ، قد يرى اليوم الـذي سيصبح ديه هـو صاحب المؤسسة أفضل .

- الله يكن كسريستوف كمولومبوس يبدري إلى أبن همو متجمه عندما بدأ زحلته ، ولم يدر أين هو لما بلغ المكان ، ولا أين كان عندما صاد ؛ لذا قيده جبرانه وسجنوه بسبب الشك والإشتباء .
- □ هنري فورد لم يصبح غنياً من جرًاء بيعه سيارات فورد ، بل من الخدمة
   التي أدّاها بواسطة سياراته .
- □ إن الشخص الـذي يقدّم من العمل أكثر مما ينال من أجر ، سينال
   عاجلاً أو أجلاً بطيب خاطر من الاجر أكثر مما يقدّم من عمل .
- في كل مرة تؤثّر على امرىء ما لكي يقوم بعمل أفضل ، فإنـك تفيده
   وتضاعف قيمتك الشخصية .
- ا قم بعملك كما لو كنت ربّ العمل تماماً ، وعاجلًا أو آجلًا ستصبح رب العمل!
- □ لا تكتف بـأن تكـون ممتـازا في عملك . كن الأفضــل ، وسرعــان مــا تصبح شخصاً لا يُستغفى عنه .
- التصويض ليس دوماً سريعاً ، ولكنه يعمل نماماً وبثبات مشل غروب الشمس .
- □ دع مالك يعمل من أجلك ، فلن تُضطر إلى العمل الشاق للحصول عليه .
- □ في البدء يتعاطى المرء الشراب والتدخين باختياره ؛ ثم تراهما يستوليماك عليه من دون اختياره .
- □ إذية سمعة شخص ما لن تضيف شيئاً إلى سمعتك الشخصية ، لذا لماذا تزعج نفسك لقاء لا شيء ؟
  - □ عندما تبدأ بالعطاء ، لن تلبث أن تأخد .
- 🗆 إذا كان لديك ما لا حاجة لك به ، امنحه من يحتاج إليه ، فإنه سيعود

- إليك بطريقة أو بأخرى .
- □ إن الشخص الـذي يستطيع منح مستخدمه سمعة طبية . يتلقى من مستخدمه سمعة طبية دوماً تقريباً !

## المعرفة والمحنة

- قبل أن تتوج الفرصة الإنسان بنجاح كبير ، خالباً ما تمتحه بالشدة والحظ العاثر لترى من أي مزاج هو مصنوع .
- □ إذا شئت ألا تعرف حياتك الفوضى ، فلا تعث مع أولئك المذين أفسدوا حياتهم .
- عندما تجتاحك المحنة ، يستحسن أن تكون شاكراً لأنها ليست أسوا ،
   بدلاً من القلق على حظك العائر .
- □ أنت لن تعرف أبداً من هم أصدقاؤك الحقيقيسون حتى تنزل بــك المحنة ، وتحتاج إلى تعاون مالى .
- □ إذا قـدّمت إليك الحياة ليمونـة ، فـلا تتــذمـر ، ولكن حــوهـا إلى
   ليموناضة ، وبعها من الذين يشعرون بالعطش من كثرة التذمّر .

## الحرية والاستقلال

- □ لا يكون الإنسان حرّاً ما لم يتعلّم كيف يفكّر تفكيراً شخصياً ، ونكون لديه الشجاعة على التصرّف بجادرة شخصية منه .
  - 🗅 التفكير الدقيق يجعل الإنسان حرًا ، ولكن لا شيء سواه يفعل ذلك .
- □ لا يكون المرء حراً إذا حمل ضغينة لأحد ، لأنه يكون تحت عسودية مشاعره الخاصة . لا تكن قاسياً إزاء رب العمل ، لأنك قد تكوں ربّ

عمل في يوم ما .
🛘 ضرائب مرتفعة مع وفرة من الحرية سرغوبـة أكثر من إنعـدام الضرائب
بلا حرية .
□ الحرية والخوف لا يمكن أن يتعايشا في حياة أي إنسان .
🖸 الإنسان الحرّ لا يخشي شيئاً .
🛘 لا أحد يسعه أن يكون حرّاً تماماً حتى يكون صادقاً تماماً مع نفسه .
الحب
<ul> <li>□ الحب همو مجرد لعبة بالنسبة إلى العازب ، ولكنه مقو بالنسبة إلى</li> <li>العانس .</li> </ul>
🗖 شيء واحد ، وحسب ، يجتذب الحب ، وهذا هو الحب .
□ الحب ، واللطف ، والصداقة ، موجودات ثـــلاثة لا تقـــَّــر بشمن ، ليس بالوسع شراؤها بالمال ، وينبغي أن تُمنح قبل أن تكون ملزمة .
<ul> <li>□ قد يهذي الشعراء حول و الحب في الكوخ ، ولكن الأعرين يعلمون أن الحب يخرج من الباب الخلفي عندما يقرع الفقر الباب الأمامي .</li> </ul>
الإخلاص
□ شيئان لا يستطيع المال أن يبتاعها هما : الحب والصداقة . هاتان هبتان من الله تعالى ، وليس لها أي ثمن محدّد .
□ درس واحـــد كبـير ينبغي أن نتعلّمــه من الكلب ، وهـــو الإخـــلاسر الدائــ

🛘 الرجل الكبير حقاً هو خادم ــ وليس سيداً .

ال ال الكلب الذي لا يهز ديله عسلما يعمود سيال إلى البيت ، يسمحسن أن يفتش عن سيدٍ آخر . □ لو أن كل البشر كانوا بمثل وفاء كل الكلاب، ، الحان العالم جميلا جداً . [1 بحق السياء ، لا تعضّ اليد الني تدلعمك . □ إن الشخص الذي عنده كلب طيب لا يعدم الأصدقاء أبا ١ . العقل الموجِّه □ العقبل ينمو ، وحسب ، بالاستعمال ، ويتسوقف عن النصو من قلة الاستعمال والتبطّل . □ الإنسان ليس أكر من الأفكار التي تسيطر على عقله . 🗖 هناك شيء ما في الحقيقة يجعل سهلاً التعرّف إليها من جانب كل الذين يبحثون عنها بعقول متفتحة . □ العقل المغلق يتعثر ببركات الحياة من دون أن يتعرّض إليها . □ كان عقل هنرى فورد تماماً مثل ساثر العقول العادية ؛ ولكنه استعمله للتفكير به وليس لايواء الخوف والتحديدات المفروضة ذاتياً . □ تذكّر أن العقل يغدو قوياً بالإستعال ، والشجاعة تصنع القوة . □ حدارٍ من الذي يحاول تسميم عقلك بالنسبة إلى شخص اخر بحجة مساعدتك . إنه ، لا محالة ، مجاول مساعدة نفسه . □ العقول المتوقدة الذكاء هي تلك التي تشحذها كثيراً التجارب العملية . □ القرار السريع عادة يدلُّ على عقل يقظ □ وجّه عقلك شخصياً ، فلا تعود عرضة للتوجيه بعقل الاخرين .

🛘 لا أحد يسعه أن يغضبك ما لم تفتح له باب عقلك . 🗖 تقدُّم المرء في الحياة يبدأ بعقله وينتهي في المكان نفسه . 🗖 إن ربّ عملك الحقيقي هو ذاك الذي يتجوّل تحت قبعتك . 🗀 العقل الذي يخدم على أفضل وجه هو الذي يُستعمل على خبر وجه . □ العقل لا يتعب مطلقاً ، ولكنه أحياناً « يسأم » من جرًّاء نـوع الغذاء الذي يتناوله . □ اعرف عقلك وستغدو مثل الحكياء. □ عقلك ملكك شخصياً ، وكذلك هي المسؤولية في كيفية استعماله . إذا كنت تعرف عقلك تماماً ، فأنت تعرف ما فيه الكفاية لكي تبقيه إيجابياً دوماً . الحالة الذهنية □ إن الشخص ذا الحالة اللذهنية السلبية مجتلب المشاكل مثل قطعة المغنطيس التي تجتلب برادات الفولاذ . □ إذا كنت قلقاً أو خائفاً من شيء ما ، فلأن ثمة شيئاً في حالتك الذهنية بحاجة إلى تصحيح . 🗖 تىدكر أن لا أحمد كوفيء قط أو رُقّى بفضل منزاج سيّىء أو مسوقف سلبي . □ الترقيات السريعة ليست دوماً الأبلقي. □ محاولة الأخذ من دون العطاء أولاً ، أمر غير مثمر مثل محاول الجني من دون البذر قبلًا . أستحسن محاكاة امرىء ناجح بدلاً من حسده .

<ul> <li>□ إنه الأمر سليم أن تتحدث عن الآخرين ما دمت الا تتحدث إلا عن خصالهم الحميدة .</li> </ul>
<ul> <li>□ إما أنك تمتطي الحياة ، أو أنها تمتطيك . إن حالتك الـذهنية هي التي تحدّد من هو الفارس ومن هو « الفرس » .</li> </ul>
<ul> <li>عوضاً عن التذمر مما لا تحبه في عملك ، إشرع في إطراء ما تحبه ،</li> <li>وانظر كيف سيتحسن عملك بسرعة .</li> </ul>
<ul> <li>أحياناً تقضي الحكمة بالتحالف مع الخصم بدلًا من محاربته .</li> </ul>
<ul> <li>□ لا أحـد يستطيع امتطاء جواد ، إذا اكتشف الجواد قـوّته الحقيقيـة .</li> <li>ويصـع ذلك بالنسبة إلى الإنسان .</li> </ul>
□ الشخص الذي يكون أعداؤه أكثر من أصدقائه بحاجة إلى تفحُّص حالته اللهنية .
🗖 حالتك الذهنية تحدَّد نوع الأصدقاء الذين تجتذبهم .
🗖 قبل أن تحاول السيطرة على الآخرين ، تأكّد من أنك سبّد نفسك .
🗆 معظم العلل تبدأ بعقل سلبي .
<ul> <li>إذا كنت واثقاً من أنك على صواب ، فلا حاجة بك إلى القلق بشأن ما</li> <li>يعتقده الناس فيك .</li> </ul>
<ul> <li>□ اأشخاص ذوو الحالات الذهنية الإيجابية لا يوجدون في الطريق .</li> </ul>
◘ السلوك ينعكس بدقّة في حالة المرء الذهنية الخاصة .
◘ العقل السلبي ينتج ، وحسب ، أفكاراً سلبية .
<ul> <li>□ الحالة الـذهنية الإيجابية قـوة لا تقاوم لا تعـرف شيئاً بُسمى جسماً لا</li> </ul>
يتحرك .

🗖 تذكّر أن تحديداتك الذهنية هي من سنعك شخصياً .

- □ إذا لم تكن لك قوة الإرادة للحفاظ على جسمك في حالة جيدة أو صالحة للاستعال ، فإنك تفتقر ، كذلك ، إلى قوة الإرادة للحفاظ على حالة ذهنية إيجابية في سائر الظروف المهمة التي توجه حياتك وتضبطها .
- □ إن كمية الخدمة التي تقدّمها ونوعها ، مع الحالة الـذهنية التي تؤديها
   بها ، تحدّد جميعاً مبلغ الأجر الذي تناله ونوع العمل الذي تقوم به .

#### الحالة الذهنية والعقل

- □ الجسم بيت آلي يعيش فيه العقل .
   □ لم يكتشف بعد أحد حدود قوة عقله .
- □ العادات الحسنة تبدأ بحالة ذهنية إيجابية .
- □ العقل السلبي لا يجتذب مطلقاً السعادة أو النجاح المادي ، ولكنه يجتذب نقائضها .
  - □ كل عقل هو في أن محطة إرسال والتقاط بالنسبة إلى اهتزازات الفكر .
    - □ العقل المنظم جيداً لا يعترف إلا بتحديدات ضئيلة .
- □ انـظر إلى الحَسن لدى الأخرين ، فـتراهم ينـظرون إلى الحَسن فيـك .
   والأمر نفسه ينطبق على السيّىء .
- □ عقلك هو ملكك وحــنـك . تملُّكه ، ووجّهه للاستعمال المحدَّدد ، ودع الحياة تسدّدك بحسب شروطك .
- □ إذا كان فكرك يستطيع أن يجعلك مريضاً وبوسعه ذلك تذكّر أن
   بوسعه كذلك أن يجعلك معافى .
  - □ متفائل واحد يمكن أن يستخدم نفوذه البنّاء أكثر من ألف متشائم .
    - القلق الذي لا تغذّيه يقضى جوعاً .

- 🛘 عمرك الحقيقي تحدده حالنك الذهنية ، وليس السنوات الني عشتها .
- □ فكرك هو الشيء الوحيد الذي تسيطر عليه بصورة حصرية ، لا تتنازل
   عنه طوعاً عبر مناقشات عديمة الفائدة .
  - □ معظم الأمراض تبدأ بالفكر السلبي .
  - □ من عادة الحياة أن تمنح كل واحد ما يعتقد أنه سيناله .
- □ المسلَّم به أنه ليس لمديك أي هموم لا يسعك إزالتها بمجرد تبديل حالتك الذهنية .
  - 🛘 الفكر الفتي يصنع جسداً فتياً .
  - عندما يولد الحر الفكر ، يرتعد الشيطان فرقا .
  - □ العقل الحسن التنظيم يعمل بينها يرقد الجسم .
    - 🛘 وحده العقل المتفتح يستطيع أن ينمو .
  - □ الإطراء الذاتي هو عادةً دليل حاسم على عقدة نقص .
- □ الرجل المريض أكثر خطراً من الجسم المريض ، ذلك بأنه شكل من أشكال المرض المعدي دوماً .
- □ بعض الناس لا يتحررون مطلقاً من الأوهمام ، لأنهم في الاكثر يُبقون أفكارهم متناخمة مع القلق والوهم . إن الفكر يجتذب ما يركز عليه .
  - □ إبقِ فكرك مركّزاً على ما تبغي من الحياة ، وليس على ما لا تريد منها .
    - □ بدّل حالتك الذهنية ، فيتبدّل العالم من حولك تبعاً لذلك .
- □ إذا لم يكن بوسعك أن تسوس حالتك الذهنية الخاصة ، فهاذا يحملك
   على الاعتقاد أنك تستطيع أن تسوس سائر البشر ؟
  - □ الفكر مليء بالديناميت الذهني . اهتم بالطريقة التي تلمسه بها .

□ ذوو الحالات الذهنية الإيجابية لا يوجدون في الأخدود □ حالتك اللهنية هي مفتاح شخصيتك الذي يُعتمد عليه أكثر من أي شيءِ آخر. □ أنت لا تستطيع السيطرة على أعيال الآخرين ، ولكنك تستطيع السيطرة على ردّ فعلك الذهني تجاه أعهالك ، وهذا هو المهم بالنسبة إليك . 🛘 بوسعك أن ترى دوماً في الآخرين أي خصائص شخصية تبحث عنها . □ للفرصة أسلوب في الاقتراب من صاحب الحالة اللهنية الإيجابية . □ الحكياء يفكّرون مرتين قبل النطق مرة واحدة . □ الحياة ليست عذبة أو حلوة بالنسبة إلى الشخص الذي يشظر بنكد إلى العالم . تذكّر هذا ـ المشاكل عادةً ما تتجه إلى حيث تُدعى . □ إن أسوأ ما في القلق هو أنه يجتذب سرباً كبيراً من أنسبائه . □ الحماسة تُطلق دواليب الخيال في الحياكة . الفرصة □ للفرصة أسلوب غريب في مطاردة الشخص الذي يستطهم التعرُّف إليها ، وهو مستعد لمعانقتها . □ إن الشخص الـذي يرى بسرعة حدوده ، هـو عـادةً بطيء في رؤيـة أخطأته . □ أخطاء الآخر قد تكون حقل فرص لنك إذا ما عرفت ما تسبّب

□ حالتك الذهنية الحقيقية هي ربُّ عملك الحقيقي .

بأخطائه .

□ الفرصة تعبس تجاه الإحتكارات الأنانية . □ الفرصة ستخذلك إذا لم تكن من القوة بحيث تمسك بها . □ إذا استطعت رؤية الفرصة بالسرعة نفسها التي ترى بها أخطاء الآخرين ، فإنك لن تلبث أن تغدو غنياً . □ اللسان اللاذع قد يقطع خط الإتصال مع الفرصة . □ عندما تُعلق باب فكرك أمام الأفكار السلبية ، ينفتح أمامك باب الفرصة . □ الفرصة غالباً ما تقرع الباب ، ولكنها لا تجد أحداً في الداخل . □ تناغم مع التوقّع، فربما زوّدتك الفرصة بالفتاح. □ الشخص الواسع الحيلة يجعل الفرصة دوماً تناسب حاجاته . □ الفرصة لا تضيع أي جهد في البحث عن الشخص الـذي يهدر وقتــه بالتبطل أو العمل المدّمي. □ الفرصة لا تبالي بالشخص الذي لا يُبالى بها . الآراء 🛘 معظم الآراء هي مجرد رغبة مفعمة بالأمل ، وليس نتيجة تحليل دقيق للوقائع □ لا تطلق مطلقاً رأياً ما لم تستطع توضيح كيفية الوصول إليه . □ من المفيد أكثر طوح أسئلة ذكية ، بدلاً من تقديم آراء مُطلقة غير مطلوبة .

□ إذا كانت آراؤك تساوى شيئًا ، فلمإذا تمنحها بمثل هذا السخاء ؟

 □ ضع أمامى المعطيات والوقائع ، وحسب ، وأغفل الأراء . قد یکون رأیك أسلم فیها لو لم تطلقه كحقیقة راهنة . التفكير المنتظم □ أنت حيث أنت ، وأنت ما أنت بسبب الطعام الذي تأكله والأفكار التي تجول في خاطرك . □ بعض كتل الأفكار تساوى أكثر من كتل الذهب. □ لا فـائدة من القـول المأثـور : «قف ، وانـظر ، وإصـغ » مـا لم تفكّــر □ إذا كنت حقاً ذكياً ، تعرف متى تتوقف عن الكلام وتبدأ بالإصغاء . □ فكّر في السبيل الذي ستسلكه ، ثم إدفع بجسمك عبره . راحة اليال □ لا تنظر إلى نفسك بجدية كبيرة إذا شئت أن تحصل من الحياة على السرور . □ لا شيء يسبّب قلق الإنسان يساوي ما يكلّفه إياه قلقة بالنسبة إلى راحة البال والصحة الجسدية . □ الإنسان الذي يعيش في سلام مع ذاته ، هو أيضاً في سلام مع العالم . □ أنت لست إنساناً ما لم تكن مزتاح البال. □ تصالح مع نفسك ، وانظر كيف يتصالح معك الآخرون بسرعة . 🗖 إذا لم تكن متصالحاً مع نفسك ، فلن تكون متصالحاً مع الأخرين . □ إذا كنت حقاً في سلام مع نفسك ، فلن تكن في حوب مع الآخرين
 أبداً .

#### المبادرة الشخصية

- □ تصرُّف بحسب مبادرتك الشخصية ، ولكن كن مستعدًا لتحمُّل المسؤولية الكاملة عن تصرّفاتك .
  - 🗖 من يعوق المبادرة الشخصية هو حتماً عدو الإنجاز الفردي .
- □ إن أفضل الأعال هي من نصيب الشخص الذي يستطيع الحصول عليها دون أن يحوّل المسؤولية الملائمة إلى شخص آخر، أو أن يقدّم الماذير.

## الشخصية المرضية

- □ الناس يحبونك أكثر عندما تستقبلهم بابتسامة بدلاً من العبوس.
  - □ كلمتان صغيرتان ـ وإذا شئت و \_ تحمل قوة الجاذب الكبير .
- □ أنت دائماً على الرحب والسعة إذا ما حملت معك الإبتسامة ، وتركت الهموم في البيت .
- □ سمعت أناساً يرددون أنهم لا يرتابون مطلقاً في الشخص الـذي يصفر أو يغني وهو يعمل .

#### الصلاة

 □ إن أعظم الصلوات وأكثر نتاجاً هي تلك التي تُقدَّم شكراناً على النعم والبركات التي لدينا .

- □ يُستحسن أن نقدَم الشكر على البركات التي ننعم بها ، بدلاً من الصلاة من أجل مزيد من البركات .
  - □ للصلوات التي ترفع بخوف وشك دوماً نتائج صلبية ، وحسب .

#### التسويف

- □ التسويف هو العادة السيئة التي تؤجل بها إلى ما بعد غد ما كان ينبغي لك عمله قبل أمس الأول .
  - □ المسوِّف المعتاد هو دوماً خبير في إبتكار المعاذير .
- □ التأجيل هو ابن التردد ، وهو ابن عم التسويف . وهــو كذلـك الحيوان المدلّل الذي يُبقي الكثيرين فقراء .

#### الحقائق

- □ الحقائق الخمس المعروفة في الكون بأسره هي الوقث ، الفضاء ،
   المادة ، الطاقة ، والذكاء الذي يمنحها نظاماً
- □ أحلام اليوم تصبح حقائق الغد . لا تستهن بـالحالم العملي ، ذلك بأنه البشير بالحضارة .
- □ ليس هناك حقيقتان كالحظ السعيد والحظ السيّع. إن لكل شيء سبباً تنجم عنه نتائج ملائمة .
- □ ليس ثمة |أي حقيقة تُعرف بالإيمان السلبي . العمل هو الشرط الأول
   لكل إيمان . الأقوال ، وحدها لا تفيد .
- □ التغير هو الشيء الدائم الوحيد في الكون بأسره . ليس ثمة شيء همو نفسه طوال يومين متعاقبين .

# الإحتىرام

<ul> <li>الإحترام الذاتي هو السبيل الوحيد للحصول على إحترام الأخرين.</li> </ul>
السلوك السليم يبدأ بالإحترام الذاي الرائع .
ت كسب الإحترام بالنسبة إلى السلطة يتطلّب أكثر من الصوت المرتفع .
المسؤولية
□ الأجور المرتفعة والقدرة على تحمُّل المسؤوليات ، أمران متلازمان .
□ إذا كنت تقوم بعمل ما بحسب أسلوب شخص آخر ، فإنه يتحمّل هو
المسؤولية . إذا كنت تقوم به بحسب أسلوبك ، فينبغي لـك تحمّـل المسؤولية .
🗆 الأجر المرتفع والمسؤولية الصغيرة ظرفان قلبا يوجدان معاً .
🛘 إن ميزة إنجاب الأطفال تحمل معها مسؤولية تعليمهم أصول السلوك
. الصحيح
□ لا تشتو عمل الشخض الآخر إذا لم تكن مستعداً لتقبُّل المسؤولية التي
ترافقه .
الثقة بالنفس
ع فمد تُعتبر الثقة بـالنفس ، خـطأً ، أنـانيــة أو غـروراً ، إذا لم تُقــرن
بالتواضع .
□ الإفراط في الثقة بالنفس غالباً ما يوحي بقليل ٍ من الحذر .

### ضبط النفس

□ المثقّف امرؤ تعلّم كيف يحصل على ما يـريد من دون أن يُنتهـك حقوق الأخرين .
🗆 قبل أن تحاول السيطرة على الآخرين ، ثاكّد من أنك سيد نفسك .
□ لا يُعتبر الإنسان حرّاً حتى يتعلّم كيف يفكر بحرية ويكتسب الشجاعة للتصرّف بحسب مبادرته الشخصية .
🗖 نمُّ « الأنا » ، ولكن إبقِ قدمك فوق عنقها .
□ إذا كان لديك تحديدات فاحرص على الإحتفاظ بها لنفسك ، ذلك بأن الأعداء معتادون على السيطرة على الأخرين من خلال ضعفهم .
🗖 الإستقلال يبدأ بالاعتهاد على النفس .
🗖 العنيدون لا يقدمون أفكارآ سليمة .
□ الحقـد لا يؤذي الآخرين ، ولكن الأذى الـذي يسبّبه للحـاقـد لا مفـر مبه .
□ عندما تضع نفسك تحت السيطرة التامة ، بوسعك أن تصبح سيّد نفسك .
الإنضباط اللذاتي
🗖 ضبط الذات هو القاعدة الأولى لكل زعامة تاجمحة .
<ul> <li>عندما تكون مغضباً ، انتظر مدة ثـالاث دقائق قبـل أن تتكلم ، وراقب</li> <li>كيف أن غضبك يتلبّس توعية الرشد .</li> </ul>
□ هل حاولت قط أن تغضب وأنت تبتسم ؟ حاول ذلك !

◘ أنت لا تستطيع ضبط تصرُّفـات الآخرين، ولكنـك تستطيع ضبط ردّ فعلك الذهني إزاء تصرُّفاتهم ، وهذا ما يهمك أكثر من أي شيء . □ الحكمة الحقيقية ، تبدأ بالتفهم الذاتي القائم على الإنضباط الذاتي . □ الإنضباط الذاتي يجعل الإنضباط من الخارج غير ضروري . السكوت □ أحياناً ، يكون الشخص الذي تحسب أنك هزمته بالكلام ، قد خدعك بالسكوت . للسكوت ميزة واحدة رئيسية : إنه لا يزود أحداً بأي مفتاح بالنسبة إلى ما سيكون عليه تحريك التالي . □ التفكير الصامت أقوى من الأقوال. المنسوم 🗖 الضمير الدافيء هو علاج جيَّد وعظيم للأرق . □ إذا لم تستطع النوم ، أنظر جيداً إلى معدتك . أو تحدُّث حديثًا سرّياً مع ضميرك . □ عندما لا تدري ما العمل بمشكلتك، حاول تأجيلها إلى اليوم التالي، وارقد بسلام. الصحة الجسدية السليمة □ كل جيداً ، فكّر جيداً ، نم جيداً ، إلعب جيداً ، ويصبح بوسعك توفير فاتورة الطبيب لتنفق قيمتها في عطلتها .

- □ إذا فكّرت أنك مريض ، فأنت مريض .
   □ إبدأ في البحث عن عوارض المسرض ، ولن يلبث المرض نفسه أن يظهر ,
   □ البحث عن العوارض غالباً ما يؤدي إلى مرض جسدي وذهني .
   العناد
   □ التحديد في الرأي بلا أي تسامح ينقلب عموماً إلى مجرد عناد .
  - □ العناد المجرد غالباً ما يُعتبر خطأً : « اعتداداً بالنفس » .

#### العقل البناطن

- إن سجل حياة كل شخص مدون في عقله الباطن بطريقة لا تُحى .
- إن العقل الباطن غالبًا ما يحلّ للمرء أعظم قضاياه عندما يكون العقل الواعي نائمًا.
- ركّز عقلك الباطن على ما ترغب فيه ، فيرشدك عقلك الواعي بلا أي
   تضليل إليه .

#### النجاح

- □ إن الإنسان غني حقا عندما يكون أصدقاؤه أكثر من أعدائه ، وعندما لا يخشى أحداً ، وهو منهمك جداً في البناء ، بحيث لا يتسع وقته لكي يهدم أمل الشخص الاخر وغطائه .
- إن أعظم المدارس صلى الإطلاق معروفة عالميا: إنها جماعة الضربات القاسية .

- صنفان من الرجال لا يتقدمان إلى أمام أولئك الذين ينفذون ،
   وحسب ، ما يُطلب إليهم عمله ، وأولئك الذين لا يعملون ما يُطلب إليهم عمله .
  - □ المال قد لا يصنع نجاح الإنسان ، ولكنه بمنحه سمعة طيبة جداً .
- □ إن أعظم قواعـد النجاح هي : إفعـل بالآخـرين ما تـودّ أن يفعلوا هم بك .
  - □ إن أسلم طريق لترقية نفسك هي في مساعدة الأخرين على التقدّم.
- لا تكن على عجلة من أمرك في تسلّق سلّم الشهرة إلى القمة ، ذلك
   بأنك إذ ذاك لن تستطيع التحرك إلا في إتجاه واحد إلى أسفل .
- □ القائد الناجع يتخذ المقررات بسرعة ، ولكنه يبدّلها ببطه إذا وجب تبديلها .
- □ الإنسان الذي لا وقت لديه إلا للثرثرة والقدح منهمك جداً وبعيـد عن
   النجاح .
- کل امریء یستطیع تحمُل الفقر ، ولکن قلیلین یستطیعون تحمُل النجاح والثروة .
  - 🗖 وفّر تكاليف على الشركة، وتوّفر الشركة لك مالاً بصورة نسبية.
- □ لو كنت أنت ربً العمل ، فهل تكون راضياً تماماً عن العمل الذي قمت به في يومك ؟
- □ إن أعظم علاج معروف للوحدة ، وخيبة الأمل ، والإستياء ، هـ و العمل الذي يُنتج عرقاً صحياً .
- □ السياسي و الناجع » هو ذاك الذي يسرف في الوعود ، ولكنه يعجز عن تحقيقها .

- النجاح يجر النجاح ، بدليل أنك تستطيع الحصول على ما تريد عندما
   لا تكون بحاجة إليه بسهولة أكثر مما عندما تكون في حاجة ملحة إليه .
- □ بعض الناس و أذكياه » ، وبعضهم الأخر و حكياه » . الفارق مو هذا : « الذكي » يستطيع جمعه والحكوم » يستطيع جمعه واستخدامه بحكمة .
- □ إذا كنان بوسعك أن تُظهر كيف يمكن توفير الوقت والمواد ، أمكنك بسهولة أن تُظهر كيف يتضاعف أجرك .
  - □ تذكّر أن باب الفرصة يدور على محورين : إلى داخل وإلى خارج .
    - □ لا أحد يستطيع أن يبقيك تحت إلا نفسك .
    - □ الهزيمة لا تثبُّط همة الإنسان الذي يعرف أنه على صواب .
      - □ النجاح الذي يأتي بسرعة مقدّر له أن يدهب بسرعة .
        - □ من الأمور المؤكدة أنك لن تصل إذا أنت لم تنطلق .
- إذا وضعت كل ما لديك من بيض في سلة واحدة ، فاحرص عنى ألاً يوفس أحد السلة .
- □ لا تبال بما لم يقم به الشخص الأخر . إن ما تقوم به أنت هـو ه..
   يُحسب له حساب .
- □ إذا كنت راعياً ، فكن أفضل السرعاة ، فستعيش إلى يُـوم تمتلك يــه القطيع .
  - □ بوسعك دوماً أن تصبح الشخص الذي طالما أحببت أن تكون .
- □ عاجلًا أو آجادً ، سيجدك العالم ويكافشك أو يعاقبك على ما أنت غاماً .
- □ إذا عُرضت عليك أففتل الأعمال في المنسع ، فهل أنت مستعسد

#### لشغله ؟

- هل أنت تنتظر النجاح ليُقبل إليك ، أم أنك خارج للبحث أين يختيء .
  - □ تذكّر أنه ليس من الضرورة أن يخفق الآخرون لكي تنجح أنت .
    - عندما يطارد عمل ما إنساناً ، فإنه عادةً ينتقي إنساناً يعمل .
- تا العالم يقف جانباً ويفسح المجال أمام الشخص الذي يعرف إلى أين هو
   ذاهب ، وهو على الطريق .
- ليس ثمة طرق مسدودة بالنسبة إلى الشخص المثابر الذي يعرف ماذا يريد ، وأين يتوقع العثور عليه .
  - 🗖 تذكّر أن الطائرة الورقية تطير عكس الريح ، وليس معه .
- أستحسن التفوق على الشخص الآخر عوضاً عن إضاعة الوقت في
   حسده .
  - الله الشهرة ليس مزدحاً عند قمته .
- المُعْلِمُوصة هي شيء يتيح للإنسان أن يضع قـدمه داخــل باب النجــاح ، وَلَكُنها لا تحطم الباب .
  - □ الطبيعة تكشف أعمق أسرارها للشخص الذي قرَّر أن يكشفها .
  - □ لا أحد يسطيع أن ينجح ويبقى ناجحاً دونما تعاون الآخرين الودّي .
  - □ إذا كنت تتوقّع شيئاً لقاء لا شيء ، فإنه محكوم عليك بخيبة الأمل .
- □ لا تجادل مطلقاً في تفاصيل غير مهمة ، لأنك إذا كسبت ، فإنك لن تكون كسبت أى مصلحة .
  - □ الإنجاز العظيم يولد من الصراع .

 استقرار الغاية هو مبدأ النجاح الأول. □ إذا كان لك من الأعداء أكثر مما لك من الأصدقاء ، فإنك تكون ، وإلا ريب، قد سحقتهم. □ لا نسل ربُّ عملك لماذا لم تحصل على ترقية . سل الشخص الذي يعرف حقاً بصورة أفضل ـ نفسك . □ أنت أن تنجح ما لم تدرّب عقلك على أن يكون واعيا النجاح . □ لا أهمية لمقدار ما تعرف! المهم هو ما يمكنك عمله بما تعرف. □ إن الشخص الذي لا يوفر بصورة منهجية نسبة مثوية محدَّدة من كل ما يحصّل ، سينتهي به المطاف إلى عدم الحصول على الأمن الإقتصادي . □ الفقر قد لا يكون عاراً ، ولكنه بالتأكيد ليس توصية . □ لا بدُّ أن يكون العمل قد وُفِّر كبركة ، ما دام كل مخلوق حيّ ينبغي له إما أن يعمل أواأن يهلك . □ هل لاحظت أن العامل الأكثر فعالية هو عموماً الأكثر إنهاكاً ؟ □ التسكم أو إضاعة الوقت في أثناء العمل يؤذي ربِّ العمل ، ونكنه يؤذيك أنت أكثر. وعى النجاح

- □ إذا لم تكن حاصلًا على موافقة ضميرك وعقلك، الكماملة، يُستحسن ألاً تقوم بالعمل الذي تفكّر فيه .
- □ الإعتدار هو دليل صحى على أن الإنسان ما يزال على وفاق مع ضميره .
- □ إذا لم يكن ضمرك نقياً ، فيُستحسن أن تشرع في التنظيف من

- الداخل.
- □ الضمير يتكلم، ليس بكلهات مسموعة، بل عبر الصوت الضئيل من الداخل.

#### اللياقة

- □ الرجل الكبير حقاً لا يحاول مطلقاً التأثير على الأخرين بكره .
- □ عندما يبدو على ملامح الشخص الآحر الألم ، فإن الأوان يكون آن
   لكى تتوقف عن الكلام أو لكى تغير الحديث .
- □ عندما لا تَعرف شيئًا حسناً عن شخص ٍ ما ، فـزرر شفتيـك فتشعـر بأنك أفضل هكذا .
- □ بوسعك التقرّب من أي كان بالأسلوب البسيط الذي يقضي بابداء الإهتهام الشديد بما يعمل.
  - الإطراء المستَحق سيكسب اهتهاماً متبادلاً من أي إنسان .
- □ إذا اضطررت إلى التحدُّث عن مزاياك الحسنة ، حاول ألا تغطي الكثير من الأراضي .

#### العمل الجماعي

- □ فريق كرة القدم الممتاز يكمن في التنسيق المتنـاغم في الجهد أكـــثر منه في المهارة الفردية .
- □ عندما تطلب إلى شخص ما أن يقوم بعمل ما ، فإن ما يساعدك ويساعده ، ربما ، هو أن تقول له : ماذا يفعل ولماذا ينبغي له أن يفعل ، ومنى ينبغي له أن يفعل ، وأين ينبغي له أن يفعل ، وكيف

يمكنه أن يفعل ذلك على أفضل وجه .

#### الطبع

واحد	وجزء	¢	الطبع	))	من	اجزاء	تسعة	من	تتألف	هئية	ة ذ	حالا	. هو	المزاج	
										نية ۽	لذه	li »	طاقة	من ال	

□ عندما تغضب غضباً شديداً ، ولا تدري ما العمل ، الأفضل ألا تفعل شيئاً .

#### السيطرة على التفكير

□ لو ان الإنسان أفصح عن كل فكرة خطرت بياله ، لما بقي له أصدقاء .

□ الأفكار معدية ، إذا ، إحرص على النوع الذي تطلقه .

#### الوقت

- □ قل كيف تستخدم وقت فراغك ، أقل لك أين ستصبح بعد عشر سنين من الآن .
- □ الوقت شاف رائع. إنه يميل إلى المساواة بين الخير والشرّ، وتصحيح أخطاء العالم.
  - □ ستجد وقتاً لكل حاجاتك إذا أنت نظمت الوقت .
  - □ أن من يهدر وقته هو لص مثل ذاك الذي يسلب ممتلكات الأخرين .
- □ الوقت يشفي في النهاية كل العلل والأخطاء والمظالم في العالم . لا شيء
   مستحيل مع الوقت .

□ إن الوقت الذي يقضيه البعض في تشويه سمعة الأخبرين ، يُستحسن أن يقضى بصورة أفضل في معالجة سمعتهم الشخصية . 🗖 إن الوقت الذي يلازم فيه المرء عمله هو مقياس دقيق للإعتباد عليه . □ لا تُضع وقتك مع الشخص الذي يكوّن رأيه قبل تفحُّص الدليل . □ إن أفضل وقت لبيع شخص ما شيئًا هو عقب تناول الغداء . 🗖 أسرع، ياأخي ، أسرع! إن مستوى حبّات الرمل في ساعتك الرملية ، ينخفض في كـل ثانيـة ، وليس بالـوسع إعـادة ملء السـاعة الـزجاجيـة بالرمل . □ الوقت أثمن من أن يُهدر في مجادلات سخيفة أو في الإستياء . □ الـوقت هو الشيء الـوحيد المقنن بـالنسبة إلى كــل واحــد ، وليس ثـمــة أسواق سوداء له مها كان الثمن . 🗖 بربك ماذا تنتظر ، ولماذا تنتظر ؟ التردد وانعدام الغاية الرئيسية هما أكثر لصوص الوقت . □ إذا لم يكن وقتك ثميناً ، فلعلك تجعله ثميناً بالنسبة إلى الآخرين . □ لا أحد يعطى مالاً لقاء وُقته ، ولكنه قـد يُعطى مـالاً لقاء استعماله . وحده الوقت المستعمل له قيمة . □ إن استعمال المرء وقته يجدد المجال الذي يحتله في العالم . □ إذا لم تكن تستطيع أن تسامح ، فلا تطلب الساح ، لأنك تضيع وقتك . □ الوقت يشفى الهموم التي لا تستجيب لغير هذا العلاج . عش يومك كما لو كان آخر أيامك ، فتطور بذلك قيمة كبرة للوقت .

- □ عندما تجناحك الهزبمة ، لا تقضر كل وقتك في حساب خسائرك . وفّر بعضه للنظر في مكاسبك ، فتجد أن مكاسبك أكبر من خسائرك .
- بعض الأخطاء بالوسع تصحيحها ، ولكن ليس خطأ همدر الموقت .
   عندما ينقضي الوقت ، فإنه لز, يعود أبداً .
- □ يهتف النساعر: إنى الوراء ، عـد إلى السوراء ، أيهـا السوقت ، في طيرانـك ، ، ولكنـه عبشاً يهتف ، ذلـك بـأن الـوقـت لا يتجـه إلا إلى الأمام .
- □ إن أفضل فاقدة بجنيها المرء من الوقت هي تلك التي يكرّسها للتأمل الصامت عندما يبحث عن التوجيه من الداخل.
- □ الوقت الذي يُقضى في الثفكير الصامت قد يجلب ثروات ضخمة من خلال ابتكار أفكار سلمة.
- □ عندما لا يكون ثمة عمل تأتيه يدك ، دع عقلك يُستخدم بحيث لا تُهدر ثانية من الوقت .
- □ إن كل دقيقة من الوقت ترفر في أي عمل هي خطرة على طريق الترقية .
  - □ ليس كافياً أن تصل ، ينبغي أن تصل في الوقت المحدُّد .
    - □ معظم المحن هي نتائج الوقت المساء إستعماله .
- □ الوقت ، الطبيب العالمي الكبير ، يستطيع معالجة كل الأدواء البشرية ومعظمها بسرعة فائقة .
  - □ تذكّر أن هناك نهاية لكل شيء ، باستثناء الوقت والمدى .

#### قبوة الإرادة

النصر ممكن دوما بالنسبة إلى الشخص الذي يرفض وقف القتال	
الطبيعة تكشف أعمق أسرارها لللي يتخذ قراراً بكشفها .	
التمني	

لو كان لي أن أتمني أمنية واحدة تُحقق ، لتمنيّت أن أمنح مزيداً من
 الحكمة .

□ العبائم هو الإنسان الوحيد الذي لا يصوغ أي أمنية يبرجو تحقيقها ،
 ويتقبّل الوقائع كها يجدها .

#### سيات الطبع

□ بوسعك مصرفة أي نـوع من الصفات يتمتـع بها شخص مـا من مجـرد
 الرفقة التي يُغتارها.

□ إن كل فكرة يطلقها المرء تغدو جزءاً دائماً من سلوكه .

بعض الناس يشبه ساعة اليد الرخيصة : لا يمكن الإعتياد عليهم .

□ الإعتباد على الشخص هو حجر الأساس في الخُلُق الحسن .

🗖 الإدّعاء هو عموماً إعتراف بعقدة نقص .

□ إذا كان عليك أن تكون نحادماً ، فاحوص على الا تخدع أفضل أصدقائك : نفسّك .

□ إن الشخص الـذي يكون شريفاً ، وحسب ، لقاء « ثمن ۽ ينبغي أن يعبنُف غير شريف .

□ الكسول، إما أن يكون مريضاً، وإما أنه لم يجد قط العمل الذي يجبُّ. أكثر من سواه .
□ تذكّر أن نبرة صوتك خالباً ما تكشف بـدقة أكثر ما في فكركأفضل ممــا تفعل الكليات .
🗖 الإنسان السليم الخلق لا يقلق عموماً على سمعته .
🛘 اهتم جيداً بخلقك ، فتهتمّ سمعتك بنفسها .
□ الإنسان إما أن يكون شريفاً أو غير شريف . ليس ثمة تسويـة بـين الإثنين .
🗆 الأمانة خصيصة روحية لا يمكن تقديرها بالمال .
□ من السهل جداً تبرير انعـدام الأمانـة إذا كان المـرء يكسب معيشته من ذلك .
القبلق ، الهبيّ
<ul> <li>وعي النجاح هو الحكم بالموت على القلق .</li> </ul>
<ul> <li>□ بالضحك يمكنك أن تقضي صلى الكثير من همومك التي لا يسعك</li> </ul>
<ul> <li>□ بالضحك يمكنك أن تقفي صل الكثير من همومك التي لا يسعك القضاء عليها بطريقة أخرى .</li> </ul>
□ بالضحك يمكنك أن تقفي عبل الكثير من همومك التي لا يسعك القضاء عليها بطريقة أخرى . □ تناسّ همومك بنسّك معظمها . □ تناسّ همومك بنسّك معظمها .
□ بالضحك يمكنك أن تقفي صلى الكثير من همومك التي لا يسعك القضاء عليها بطريقة أخرى . □ تناس همومك بنسك معظمها . □ هموم اليوم قد تغدو تجارب الفد القيّمة .

- □ إذا كان لديك وقت للقلق ، فلن يتسع أمامك الوقت الكافي للنجاح في عملك .
  - 🛘 الأوهام تتجه عموماً حيث يُرحّب بها .
  - □ القلق والنجاح لا يسعهها العيش معاً في المكان نفسه .
- لا تصغ مطلقاً لترما المشكك ، ما لم تكن راغباً في أن تصبيح مثله ،
   ذلك بأن الشك معلي .
  - □ امتلك فكرك ، فيضطر القلق إلى البحث عن مكاني آخر لإقامته .
- □ أنسباء القلق : الخوف ، السقم ، الغضب ، السلامبــــالاة ، إســــاءة الحكم ، التســـويف ، الغيرة ، الحســـد ، الحقد ، الأنــانيــة ، والفقــر ، وتثبيط الهمة ، والشيخوخة قبل الأوان !

#### وصفة للسعادة

 نظم حياتك بحيث يمكنك أن تعمل جيداً ، وترتاح جيداً ، وتُعنى بطعامك وصحتك جيدا . □ ليكن لك هدف في الحياة ، ولكن إعمل على أن يكون هدفك بعيدا البعد كله عن الطمع . ولتكن فلسفتك في الحياة التعاون مع الجياعة . 🗖 تقبّل الحياة على علّاتها حتى ولو كانت على غير ما تريد وتشتهي . □ لا تعطِّ الأمور من الأهمية أكثر مما تستحق ، ولا تـدع الإخفـاق يثبُّط همتك . واحرص دائمًا على أن تشجع نفسك بنفسك في المحن والمليات . 🗖 لا تتلكأ في قراراتك ، وتحمّل برضي عواقب هذه القرارات مهها تكن دون خوف أو وجل . ◘ تعلُّم الضحك ـ وروّض نفسك على المرح ، واعلم أن أسخف خلق الله من يحاول حمل أثقال العالم جميعاً على كتفيه . □ لا تدع المناسبات السعيدة المرحة تفوتك ، واتخذ لنفسك بعض الهوايات المسلية التي لا تبعدك عن الاهتهام بعملك . بسط حياتك ما وسعك التبسيط ، وأبعد عنها كل زائد تافه . □ تعود أن تكون نشيطاً وعملياً ، فإذا لم تسر الأمور حسبها تشتهى ، فلا تجلس مكتوف البدين ، بل اعمل أي شيء . . . تنزّه ، اشتخل في حديقتك ، انشر الخشب ، اغسل جواربك ، إقرأ . . . قم بعمل ما مهما يكن . . . ولا تجلس بلا حركة ا 🗖 وأخبراً ، كن جبلًا تو الوجود جبلا أ . .

#### طبع الإنسان السعيد

للشاعر السر هنرى ووطون

لكم هو سعيد مولداً وتنقيفاً من لا يخدم إرادة آخر ؛ من سلاحه هو تفكيره الشريف ومجرد الصدق براعته الرفيعة ؛

من ليست اهواؤه أسيادَه ؛ من روحه ما تزال مستعدة للموث ، ليس مشدودة إلى العالم بحرص أُذُنِ الأمير أو نَفْسه امبتلل ؛

> من حرر أُذُنه من الشائعات ؛ من وعيه هو إنسحابه القوي ؛ من لا يغذي حالته المتملقون ولا يجعلُ الدمارُ الطغاة عظاماً ؛

من لا يحسد أحداً ممن رفعهم حسن الطالع ، أو الخطيئة ؛ من لم يدركوا قط كم يجعل الإطراءُ الجراح عميقة

لا قواعد الدولة ، بل قواعد الله ؛

من يصلّي لله بكرة وعشياً ، من يُفرض من لطفه أكثر مما يُقرض من هبات ، ويسلّي اليوم غير المؤذي بكتابٍ أو صديقٍ أحسن اختيارهما

هذا الرجل متحرر من القيود الذليلة ، قيود الأمل بالإرتفاع أو الخوف من السقوط : سيّد نفسه ، ولو أنه ليس سيد الأرضين ، ومع أنه لا يملك شيئاً ، فإنه مع ذلك ، يملك كل شيء ! . . .

\*\*

# الفهرس

الصفحة		الموطبوع
٥	القسم الأول : طاقاتك الكامنة	
v		تقديم
4	يقة استخدامها	أ ـ الإختبارات وط
		الحياة الإجتهاعية
14		طاقتك على التصرّف
	بة	
£Ÿ	، الصحة	طاقتك على استرداه
<b>£9</b>		طاقتك على الإتصال
٥٧		طاقتك الإنتهازية.
		الحياة العاطفية
٦٥٠٠٠٠٠٠		طاقتك على التعبير
	ةِ الإنفعالية	
	اء إلى الآخرين	

الحياة الفكرية :
طاقتك على الإبداع
طاقتك على التركيب
طاقتك على التحليل
طاقتك على المنطق
طاقتك على الإستيعاب
طاقتك على التذمُّر
طاقتك على البحث
الحياة الداخلية
طاقتك على الإصغاء إلى الذات١٥٣
طاقتك على الاستقلال
طاقتك على الحدس
طاقتك على النسيان
طاقتك على معايشة انطباعاتك
طاقتك على الدعابة
طاقتك الروحية
طاقتك على عدم النشاط النشاط
ب ـ تمارين حملية
التمرينان الأساسيان لتنمية كل طاقاتك
المرحلة الأولى: الإسترخاء٠٠٠
المرحلة الثانية من التمرين
تمرين لتنمية طاقتك على التعبير
تمرين لتنمية طاقتك على العمل ، والتبطّل ، والدينامية٢٢٦
تمرين لتنمية طاقتك على السيطرة على انفعالاتك
تمرين لتنمية طاقتك على الإتصال والإصغاء إلى الأخر ٢٣١
تمرين لتنمية طاقتك على معايشة انطباعاتك

## القسم الثاني : ميادىء النجاح السبعة عشر 1 . تحديد الهدف

f <b>{ Y</b>	
Y&Y	٢ . مبدأ قوة العقل الموجُّ
Y&&	٣ . الإيمان التطبيقي
¥£0	٤ . شخصية عببة
787	
Y£7	
Y£V	
YEV	٨ . الإنتباه المنظّم
YEA	۹ . الحياسة
Y£A	
Y & A	١١ . التعلُّم من الشدائد
ت والمال	١٢ . وضع <sub>إ</sub> ميزانية للوة
Y£9	١٣ . حالة ذهنية إيجابية .
Yo	١٤ . التفكير المصحيح
سليمة ه. ۲۵۰۰	١٥ . الصحة الجسدية الـ
Y&+	١٦ . التعاون
701	١٧ . قوة العادة الكونية
مي	علم الإنجاز الشخ
القسم الثالث : حِكّم معبّرة	
مْرَة	
Y04	
Y1	-
Y1.	
Y3Y	

الهدف الرئيسي
التعاون
الشجاعة١٠٠٠ الشجاعة
النقد
الأعمالا
الهدف المحدِّد
الثقافة أو التربية أو المعرفة
الحديث الفعّال
الحاسة الحاسة
الميل الإضافي
الفشلالفشل
الخوف
-الأصدقاء
عادة الصحة
العوائق
السعادة
التناغم
الأمل والتشجيع
العلاقات البشربة
الحيال
الأفكاراللفكار
التأمينالتأمينالتأمين
قانون النعويض
المعرفة والمحنة
الحدية والاستفلال

۲۸۳																									 		 								ب	لحد	Į.
'nΥ			,																					٠								٠,	٠	۵,	حاز	ز-	11
۸۳					٠	٠							۰					٠														جه	ء و-	li	نل	لعة	1
۸۵								٠																							ä	ىئي	٥.	ij١	لة	L	-1
٨X			,				,					,						,			٠						ل	ىقا	لع	وا	ä	من	١.	ال	لة	لحا	-1
7.4				٠									٠																					ă,	ص	لفر	1
14 +						,						٠	٠									4		•	,						4				el.	لآر	1
141		٠																								 				1	٠.	تظ	لمن	را	کی	لتف	H
191									٠											,						 							ال	الب	ية	-1	ر
<b>14</b> Y																																					
797	,		,											,							٠	٠							ية	ف	,	ļ	ية	۵.	خ	لشا	1
444								٠					٠		,		٠					٠											٠	ä	بلا	لص	ļ
794				٠				٠	٠	٠	4	,					,		٠		٠		٠	,					•				4	يف	٠	لتس	1
794																																		_			
3 P7																																					
49 8																																					
9 5																																					
40																																					
140																																					
47																																					
۹٦.																																					
47																																					
4٧																																					
97	,										٠							 	 												٠.	اط	.1	1	13	-11	

																		•	•	٠	٠	٠	•	•	•	٠	•	ζ	وا	•	,11
٠.١						 					•														i	اح	ج	لد	ي ا	عج	J
*• *								٠										,											ä	لي	jį
۲۰۳					,																			6	نح	چاء ا	4	١,	بل	æ	ji
4.4														,															ے	ط	j
۳.٣.																					_	ئير	Ś,	-	}}	لي	ء	رة	بط	-	31
۳۰۳															 													, 1	ت	وة	jį
*• 4													 	 	 												دة	را	Y	0	قو
٣٠٦	,		,							,																	,		، في	4.5	Ji
4.7						٠,			 			 	 													٥	طب	ال	ت	باد	تدر
۲.۷				b					 																	بم	41	6	ċ	قل	ال
ψ. 6							 									,									ä	ماد		لل	ية	عبا	وم
71	,									,		 										يلا	e.		1	ان	سا	زز	ł	ے	L

# هزاالنائ

هل أنت ميدع ، طبع ، متقلب ، طموح ، توافقي ، الفعالي صحوت ، عشيد ، موسوس ، كسول عاطفي ، عدوان ، ؟ همل تفاعيل مع مجتمعات وأفرانات ما ، احداد ، اله

هل ترايد أن تعرف تصلك بعرفة أفصل . ﴿ وَأَنْ بَعْدُو سَعِيدُ

همانا منا تكثفه لماك محسوعية . وسلسلة الإخسارات التفسية . ا . فهي وسيلة لاحراء حوارك مع تفسيك . . وفيها بليغ الدلالة على طبعك ومزاجك !

استحدمها لتنظير في اكتشاف دائك وتوسيع فيرص التجاخ والاكتبال الشحصي : وسندهش اد تكشف أنك يستطيع استخدام كل الإنكاليات الخفية والكامشة في شخصك ... وحتى منا تسميه عسويك بقعالية .

سلسلة لأعنى لكل قارىء عنها



